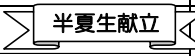
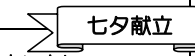
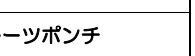
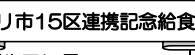
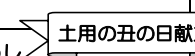
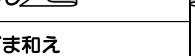


7月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	たんぱく質
1 水	タコ飯 	○	油揚げ,たこ	精白米	しょうが,小松菜	酒,水,だし昆布,醤油,薄口醤油,塩,みりん	732 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩,こしょう,酒,塩麴	37.5 g
	わかめと豆腐の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
	2色ピーチゼリー		寒天	上白糖	白桃,黄桃	水,白ワイン	
2 木	白飯	○		精白米		酒,水	796 kcal
	マーボーギョウザ		鶏肉,大豆,みそ	油,ぎょうざの皮,油,白ごま,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう,水	28.2 g
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油	小松菜,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	
	中華コーンスープ			ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ,チンゲンサイ,ホールコーン	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
3 金	冷やしうどん	○	豚肉,わかめ	うどん	大根,長ねぎ	酒,水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,薄口醤油,みりん	721 kcal
	イカ天		いか	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	36.5 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	塩,醤油,酢	
	オレンジ				オレンジ		
6 月	黒パン	○		黒砂糖パン			813 kcal
	ラザニア		鶏肉,レンズ豆,牛乳,チーズ	ラザニア,オリーブ油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	塩,こしょう,水,中濃ソース,オレガノ,バジル	38.3 g
	ポトフ		鶏肉,ウインナー	油,じゃがいも	セロリ,玉ねぎ,人参,キャベツ,しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう,白ワイン,パセリ	
7 火	バターチキンカレー 	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	酒,水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	823 kcal
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.3 g
	七夕フルーツポンチ 			上白糖	ナタデココ,バナナ,みかん,パイ ン	水,サイダー	
8 水	白飯	○		精白米		酒,水	787 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,じゃが芋,油,三温糖,白ごま	ごぼう	塩,こしょう,醤油,酒,みりん	33.5 g
	小松菜のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
9 木	高菜チャーハン	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜漬	酒,水,塩,醤油,こしょう	819 kcal
	白身魚のチリソース		たら	油,でん粉,油,三温糖,でん粉	長ねぎ,玉ねぎ,にんにく,しょうが,トマト	塩,酒,醤油,トウバンジャン,水	34.2 g
	中華春雨スープ		豚肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	
	冷凍ミカン				みかん		
10 金	ソース焼きそば	○	鶏肉,青のり	油,中華麺	長ねぎ,もやし,キャベツ,人参	酒,塩,こしょう,カレー粉,中濃ソース	858 kcal
	大麦入りトマトスープ		鶏肉	オリーブ油,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	33.5 g
	チーズケーキ		チーズ,鶏卵,生クリーム	上白糖,バター,薄力粉	レモン	バニラエッセンス	
13 月	バーガーパン	○		丸パン			763 kcal
	チキンアンドチップス		鶏肉,牛乳	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋,マヨネーズ	にんにく	醤油,水,こしょう,オールスパイス,オレガノ,チリパウダー,塩	38.6 g
	グリーンサラダ			三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	コーンポタージュ 		牛乳,生クリーム,ベーコン		しょうが,クリームコーン,玉ねぎ,ホールコーン	水,鶏がら,こしょう,塩	
14 火	アッシパルマンティエ	○	鶏肉,豚肉,牛乳,チーズ	バター,油,じゃが芋,マカロニ	玉ねぎ,人参,セロリ,マッシュルーム,トマト	塩,赤ワイン,鶏がら,水	751 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	28.8 g
	フルーツの紅茶のカクテル		寒天	上白糖,こんにゃく	みかん,パイ ン	水,紅茶	
15 水	ビビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,ほうれん草,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	862 kcal
	白身魚のヤンニョムソース		ホキ	油,でん粉,三温糖	長ねぎ	塩,酒,醤油,酢,コチュジャン	36.6 g
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
	アイス 					氷菓子	
16 木	うなぎめし 	○	うなぎ,油揚げ,のり	精白米,三温糖,白ごま	人参,長ねぎ,小松菜	酒,水,醤油,みりん	732 kcal
	白菜のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	20.5 g
	冬瓜のとりりスープ		豆腐	でん粉	えのき,こねぎ,冬瓜,人参	水,だし削り節,だし昆布,塩,醤油,酒	
	スイカ				すいか		
17 金	 終業式（給食なし） 						

有意義な夏休みを過ごしましょう。
それではまた9月に！

給食室一同 