



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	 あか	 みどり	 きいろ	11歳以下	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん	給食 一口メモ			
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g				
1 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	664	29.7	21.2	2.05	 半夏生	7月2日の半夏生に「ち なんだ献立です。農作 物がしっかりと地に根を 張るよう祈った日で、こ の日は「たこ」を神様に お供えしたとされていま す。		
		たことたまごいりすりみやき	たら たこ いとよりだい たまご	キャベツ たまねぎ べにしょうが	でんぶん こむぎこ さとう								
		なまあげのオイスターソースいため	だいず なまあげ ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら								
		はるさめスープ	わかめ とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぶん はるさめ								
		スナックアーモンド			アーモンド								
4 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	613	24.2	18.7	1.80		暑い時期なのでカ レー風味の肉じゃが にしました。スパイス が食欲を増してくれ ます。		
		きびなごのからあげ(2ほん)	きびなご		でんぶん あぶら								
		カレーにくじゃが	ぶたにく	しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう								
		ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ さ つまあげ みそ	だいこん ねぎ えのきたけ									
5 (火)	○	スタミナどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ とうもろ こし りんご しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	601	23.3	17.5	2.00		沖縄のもずくを使 いました。わかめや ひじきなどと同じ海 藻の仲間です。		
		もずくとたまごのスープ	もずく たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ									
		れいとうみかん		みかん									
6 (水)	○	こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう	634	24.8	24.5	2.41		いんげん豆は中南 米のメキシコが原産 で、ヨーロッパから 中国を経て日本に 伝わりました。		
		ハンバーグバーベキューソースかけ	ぶたにく とりにく だいず	りんご レモン たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん ラード								
		ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら								
		いんげんまめとマカロニのミネストローネ	いんげんまめ ベーコン	トマト キャベツ たまねぎ	マカロニ								
7 (木)	○	ちらしずし	ぎゅうにゅう／	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しい たけ	こめ さとう	639	22.4	20.8	3.23	 七タ こんだて	七夕献立です。七 タそうめん汁には天 の川に見立てたそう めんを入れました。 行事食について調 べてみると興味深い ですね。		
		さばのみそに	さば みそ		さとう								
		さんしょくごまあえ		こまつな にんじん もやし	さとう ごま								
		たなばたそうめんじる 	こんぶ なんと とりにく	にんじん しいたけ しょうが	そうめん								
		たなばたゼリー(マスカットゼリー)		ぶどうかじゅう	さとう								
8 (金)	○	あげめん	ぎゅうにゅう／		あげめん(さうどんめん)	624	29.8	29.0	2.05		揚げ麺はリクエス トも多い人気メ ニューです。香ばしく パリパリと揚がって います。		
		ちゅうかあんかけ	なんと いか さつまあげ ぶた にく うずらたまご	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら ラード								
		えだまめのサラダ	だいず	えだまめ キャベツ	さとう あぶら								
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう								
11 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	629	24.4	20.0	2.29		さやいんげんは、 いんげん豆がまだ 完全に成長する前 に収穫し、さやごと 食べる、夏が旬の野 菜です。		
		いわしのオレンジに	いわし	オレンジ	さとう みずあめ								
		ぜんまいいりごもくきんぴら	さつまあげ ぶたにく	こんにゃく にんじん えだまめ ごぼう ぜんまい しょうが	さとう ごま あぶら								
		あぶらあげとさやいんげんのみそ しる	あぶらあげ こんぶ みそ	さやいんげん たまねぎ	じゃがいも								
12 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	618	25.4	17.5	2.04		千葉県産の生の 小松菜を、調理員さ んが朝早くからてい ねいに洗って調理し ています。		
		チキンカツ(ソース)	とりにく		あぶら パンこ こむぎこ								
		ひじきとこまつなのサラダ	だいず ひじき	こまつな にんじん もやし	さとう ごま あぶら								
		せんぎりやさいスープ	こんぶ ぶたにく	にんじん セロリー たまねぎ	じゃがいも あぶら								
13 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	632	27.1	19.4	1.87		ごまは、栄養豊富 で昔は薬としても使 われていたそうで す。香ばしく炒って 使います。		
		マーボー豆腐	だいず とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょう が にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら								
		キャベツのごますあえ		こんにゃく にんじん キャベツ もやし	さとう ごま ごまあぶら								
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん								
14 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	637	25.5	16.9	2.06		プルーンは、バラ 科の落葉樹で、すも ものなかまです。鉄 分や食物繊維が多く 含まれます。		
		あじのあげに	あじ		でんぶん さとう あぶら								
		たくあんあえ		こまつな にんじん キャベツ たくあん	さとう ごま ごまあぶら								
		じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ み そ	ねぎ えのきたけ	じゃがいも								
15 (金)	○	ドライブルー		ブルー		697	21.5	18.3	1.75		わらび餅もリクエス トが多かったメ ニューです。		
		なつやすみのカレーライス(むぎご はん)	ぎゅうにゅう／ だいず ぶた にく	かぼちゃ にんじん あかピーマン たまねぎ な す りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも こめこ でんぶん さとう こむぎこ あ ぶら ココア								
		きなこわらびもち(2こ)	きなこ		わらびもち さとう でんぶん								
19 (火)	○	しょくパン	ぎゅうにゅう／		パン	703	24.6	24.6	2.17		夏休み中もバラン スのとれた食事にご がけて、2学期にま た元気なお顔を見 せて下さいね！！		
		ホキフライ(ソース)	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でん ぶん								
		きゅうりとコーンのサラダ		こんにゃく にんじん きゅうり とうもろこし	さとう あぶら								
		パンプキンポタージュ(とうにゅう こめこ)	だいず とうにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	こめこ あぶら								
		はちみつレモンゼリー	かんてん	レモンかじゅう	さとう みずあめ はちみつ								
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。						平均栄養量		641	25.2	20.7	2.14		

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g (摂取1kcalの20～30%)、塩分/2g未満です。

※別配缶は () で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。