

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	給食一口メモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal					
3 (月)	○	ご飯		牛乳			米			816	36.5	24.5	2.65	 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折った日で、この日は「たこ」を神様にお供えしたとされています。地方によって様々な習慣がありますので、ぜひ調べてみてください。
		たご入りすり身焼き	たら たこ	青のり		キャベツ 玉ねぎ 紅しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖							
		生揚げとキャベツの味噌炒め	大豆 生揚げ 豚肉 味噌		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	ごま						
		わかめの吸い物	鶏肉	昆布 わかめ	にんじん	えのきたけ	でん粉 はるさめ							
		スナックアーモンド						アーモンド						
4 (火)	○	胚芽パン		牛乳			パン			889	36.7	27.2	3.21	 ハンバーグと甘酸っぱい給食室手作りのソースが良く合います。
		ハンバーグアップルソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆			りんご レモン 玉ねぎ	砂糖 パン粉	ラード						
		ブロッコリーとポテトのバジリコサラダ			ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ バジル	じゃが芋 砂糖	オリーブオイル						
		大豆とマカロニのミネストローネ	大豆 ベーコン		トマト	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ							
5 (水)	○	ご飯		牛乳			米			768	31.9	21.5	2.57	 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。
		きびなごのフライ(2本)		きびなご		しょうが	でん粉 じゃが芋	油						
		カレー肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖							
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ さつま揚げ 味噌	昆布		ねぎ えのきたけ								
6 (木)	○	ナン		牛乳			ナン(小麦粉)			729	35.5	26.8	3.37	 沖縄のもずくを使用しました。わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。ナンにミートとキャベツをのせて食べて下さい。
		タコスミート	大豆 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく		油						
		タコストップング用キャベツ				キャベツ								
		もずくと卵のスープ	卵	もずく	にんじん	玉ねぎ えのきたけ								
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ							
7 (金)	○	ちらしずし		牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 砂糖			774	25.7	22.1	3.78	 七夕献立です。汁には天の川に見立てたそうめんを入れました。七夕は五節句の一つです。他の節句についても調べてみると興味深いですね。
		鯛の生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 水あめ でん粉							
		三色ごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま						
		すましそうめん汁	なると 鶏肉	昆布	にんじん	しいたけ しょうが	そうめん							
		七夕デザート☆ミルクレープ	豆乳 大豆			レモン	砂糖 米粉 水あめ	油						
10 (月)	○	ご飯		牛乳			米			843	33.8	27.0	2.58	 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。
		鯖の揚げ煮	鯖			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごまごま油						
		五目金平	さつま揚げ 豚肉		にんじん	こんにゃく ごぼう しょうが	砂糖							
		さやいんげんの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	さやいんげん		じゃが芋							
11 (火)	○	食パン	セルフサンドイッチ				パン			863	36.2	38.9	3.09	 図書 & 給食コラボメニューです!! ハリー・ポッターのお話にもサンドイッチはたびたび登場します。物語の雰囲気味わってもらえるとうれしいです。
		スパイス・グリルドチキン	鶏肉			しょうが にんにく		オリーブオイル						
		コーンソテー				とうもろこし		油						
		キューカンバーサラダ				きゅうり レモン	砂糖	油						
		パンブキンポターージュ(豆乳 米粉)	大豆 豆乳 ベーコン		かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米粉	油						
12 (水)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦			782	34.5	21.4	2.80	 夏野菜のなすを揚げてマーボー豆腐に入れました。サラダは大人気のメニューです。
		麻婆茄子	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油						
		海藻サラダ(書いそドレッシング別配り) 味付け小魚		くきわかめ わかめ 寒天 赤かえでのり かつおいわし	グリーンアスパラガス にんじん 青じそ	キャベツ	じゃが芋 砂糖							
		デザート		チーズ										
13 (木)	○	テーブルロール		牛乳			パン			842	36.2	32.3	2.57	 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。
		ささ身フライ2個(ソース)	鶏肉 豚肉 大豆				パン粉 水あめ でん粉 小麦粉	油						
		キャベツのごま酢和え			にんじん	こんにゃく キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油						
		レンズ豆のクリームスープ	大豆 レンズ豆 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	米粉 じゃが芋							
14 (金)	○	ご飯		牛乳			米			771	32.2	17.4	3.01	 豚肉とにんにくや玉ねぎと一緒に食べると夏バテ予防になり元気いっぱいにすごせますよ。
		豚生姜焼き丼(具)	大豆 さつま揚げ 豚肉 味噌		にんじん	玉ねぎ りんご えのきたけ しょうが にんにく	砂糖	ごま						
		ずいどん	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	ずいどん(小麦粉)							
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖							
18 (火)	○	長崎皿うどん(揚げ麺)		牛乳			皿うどん麺(小麦粉)	油		757	34.0	34.3	2.97	 プルーンは、バラ科で、すもものなかまです。鉄分や食物繊維が多く含まれます。
		長崎皿うどん(あん)	大豆 かまぼこ いか さつま揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ラード						
		磯香和え		のり	小松菜	とうもろこし もやし えのきたけ	砂糖	油						
		ドライプルーン				プルーン								
19 (水)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦			830	26.3	21.4	2.29	 わらび餅もリクエストが多かったメニューです。夏休み中もバランスのとれた食事に心がけて、2学期にまた元気なお顔を見せて下さいね!!
		夏野菜のカレーライス	大豆 豚肉		かぼちゃ にんじん 赤ピーマン トマト	玉ねぎ なす りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ココア						
		きな粉わらび餅 2個	きな粉				わらび餅 砂糖 でん粉							
平均栄養量										805	33.3	26.2	12.91	

※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。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取1杯分の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。
 ※別記号は()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。