

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目							調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)						
			あか		みどり		き										
			主に体をつくるものになる食品									主に体の調子を整えるものになる食品			主に1杯き-のものになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群									
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油 脂(種実)									
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質									
1月		ご飯					米	サラダ油									
		牛乳		牛乳									655				
		青椒肉絲		豚肉	ピーマン	たけのこ・にんにく	でん粉	サラダ油	酒・しょうゆ・オイスターソース				26.7				
		うすらの卵入り中華スープ		うすらの卵 豆腐	ちんげん菜	しょうが とうもろこし	ごま油	鶏ガラスープ・チンタン	中華だし・しょうゆ・塩				25.6 327				
2月		二つ折りパンマーガリン入り		脱脂粉乳			パン	マーガリン									
		牛乳		牛乳									708				
		鱈のサクサクフライ・ソース		鱈			パン粉・小麦粉 コーンフレーク	油	ソース				28.4				
		キャベツのサラダ				キャベツ・きゅうり	砂糖	サラダ油	塩・こしょう・酢				37.5				
		夏野菜のトマトスープ		豚肉 いんげん豆	ズッキーニ トマト・にんじん	にんにく・玉ねぎ セロリ		サラダ油	ワイン・鶏がらスープ 洋風だし・塩・こしょう				324				
3月		豚肉の炊き込みご飯		豚肉 油揚げ	こんにち にんじん	ごぼう しょうが	米・麦 砂糖		しょうゆ・酒 塩・和風だし				713				
		牛乳		牛乳									30.3				
		かれいの竜田揚げ		かれい				小麦粉 油	しょうゆ				33.7				
		お麩のかきたま汁		卵 豆腐		玉ねぎ・えのきだけ ねぎ・しいたけ	麩 でん粉		鰹だし・しょうゆ 酒・塩・昆布だし				708				
七 夕 献 立		ご飯					米										
		牛乳		牛乳									730				
		星のハンバーグ 玉ねぎソース		鶏肉 豚肉		玉ねぎ	砂糖・でん粉	サラダ油	酒・しょうゆ・みりん				25.0				
		しらす干しと野菜の炒め物		しらす干し	ちんげん菜	キャベツ・たけのこ		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう				550				
		七夕のすまし汁		なると 豆腐	にんじん 葉ねぎ	大根・しいたけ	お魚パスタ		鰹だし・しょうゆ・塩 酒・みりん・昆布だし								
		七夕ゼリー			豆乳			砂糖									
5月		ソフト麺					麺										
		牛乳		牛乳									702				
		つけナポリタン		豚肉 ウインナー	にんじん ピーマン	玉ねぎ・にんにく	砂糖	サラダ油	鶏ガラスープ・洋風だし トマトケチャップ・塩				30.1				
		かぼちゃと小魚の唐揚げ		大豆 煮干し	パセリ・トマト かぼちゃ		でん粉	アーモンド 油	こしょう・チンタン 塩・こしょう				36.7 345				
8月		帆立入り バターライス		帆立	にんじん	玉ねぎ	米	バター サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう 洋風だし・ワイン				733				
		牛乳		牛乳									24.8				
		お豆のコロッケ		いんげん豆・黒豆 金時豆・大豆	かぼちゃ		パン粉・小麦粉	油					34.6				
		とうがんのスープ		卵・豆腐 鶏肉	小松菜 にんじん	しょうが・とうがん	でん粉		しょうゆ・塩・酒 鶏ガラスープ・チンタン				342				
9月		ご飯					米										
		牛乳		牛乳									683				
		豚キムチ		豚肉	にんじん にら	キャベツ・もやし にんにく・しょうが	砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油	酒・キムチ・豆板醤 しょうゆ・塩・こしょう				28.0 25.2				
		中華スープ		えび団子 豆腐	ほうれん草	玉ねぎ・えのきだけ きくらげ		ごま油	しょうゆ 鶏ガラスープ・塩				417				
10月		ご飯					米	サラダ油									
		牛乳		牛乳									683				
		焼き塩鯖		塩鯖									30.9				
		ちんげん菜のオイスター ソース炒め			チンゲン菜	キャベツ		サラダ油	オイスターソース 塩・こしょう				29.0				
	わかめのみそ汁		油揚げ 鶏肉・みそ	わかめ にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ			鰹だし・和風だし 昆布だし				307					

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
			小麦	卵	落花生	エビ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に「おかず」のものになる食品						
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにゃく)	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
木	11	ナン										ナン					
	牛乳												牛乳	644			
	キーマカレー												豚肉 にんじん トマト 玉ねぎ・セロリ グリーンピース	サラダ油 カレーフレーク・ワイン・カレー粉 鶏ガラスープ・洋風だし フルーツチャツネ・クミン	26.7 40.1 31.2		
	ウイナーとキャベツのソテー												ウイナー	キャベツ・とうもろこし サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう		
	冷凍みかん												みかん				
金	12	ご飯											米				
	牛乳												牛乳	723			
	あじの干物の素揚げ												あじの干物	油	30.3		
	ゆで枝豆												枝豆	塩	28.3		
	豚汁												豚肉・豆腐 みそ	にんじん こんにゃく・大根 ねぎ	さつまいも 鰹だし・昆布だし 和風だし・酒	744	
ふりかけ のり												のり					
火	16	メロンパン											卵 脱脂粉乳	パン マーガリン			
	牛乳												牛乳		789		
	ポテトグラタン												鶏肉 チーズ 大豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 砂糖	サラダ油 ホワイトソース・ワイン 鶏ガラスープ・塩・ローリエ こしょう・洋風だし	29.9 39.4 56.2	
	ほうれん草のソテー												ほうれん草	キャベツ・とうもろこし サラダ油	塩・こしょう・洋風だし		
	ブラマンジェ												豆乳	いちご果汁 砂糖			
水	17	わかめご飯											わかめ	米 サラダ油			
	牛乳												牛乳		668		
	鰯の南蛮漬け												鰯	パプリカ 葉ねぎ ごま油	玉ねぎ でん粉・砂糖 しょうゆ・酒・みりん 唐辛子・酢	24.5 27.5	
	肉団子汁												豆腐 鶏肉・みそ	にんじん 小松菜 しょうが・しめじ	大根・ごぼう 鰹だし・和風だし 昆布だし	31.8	
木	18	ご飯											米				
	牛乳												牛乳		700		
	スタミナ焼き肉												豚肉 みそ	にんじん にら 玉ねぎ	にんにく・しょうが でん粉 ごま	酒・豆板醤 テンメンジャン・しょうゆ	32.4 25.5
	ポイルドキャベツ												ウイナー 豆腐	にんじん もやし・玉ねぎ	キャベツ 鶏ガラスープ・チンタン しょうゆ・洋風だし・塩・こしょう	34.8	
金	19	さくらご飯											米				
	牛乳												牛乳		752		
	厚焼き卵												卵		25.6		
	キャベツのしょうが炒め												さつまいも	ちんげん菜 キャベツ・しょうが サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう	34.4 36.5	
	じゃがいものみそ汁												油揚げ・豆腐 みそ	にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも 鰹だし・昆布だし 和風だし		
	甘夏ゼリー												甘夏果汁	砂糖			

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

月日の経つのは早いもので、もう、1学期最後の月を迎えることとなりました。今月は、7月7日の七夕の日にちなみ、七夕献立を予定しています。天の川を想起させるそうめんのようなお魚パスタを、お吸い物に使います。星形に切り抜いたハンバーグに玉ねぎソースをかけて、織り姫と彦星の伝説を見立てています。さらに、ニュース等で話題となっているパリオリンピックを盛り上げたいと考え、「パリオリンピック応援献立」を予定に入れました。給食を楽しみながら、金メダルをかけた、日本選手の活躍に期待したいと思います。

【早寝・早起き・朝ご飯】