

7・8月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名	牛乳	あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちやしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ	
				おかず	たんぱく	むき	3群	4群	5群		6群
2	月	むぎごはん	○	とうふとあぶらあげのみそしるにじますのからあげ じゃがいもとひじきのにもものふじさんゼリー	かつおぶし にほし とうふ にじます	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ししつ 	7/1富士山のお山開き！ 開山を祝い、里の幸と海の幸を一緒に煮て、食べる風習があります。	
3	火	パンプキン ロールパン	○	コンソメスープ タンドリーチキン カラフルサラダ グレープフルーツ	とりにく たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ ほうれんそう フロコリー あか・きバブリカ	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャバス グレープフルーツ	パン じゃがいも ドレッシング	あぶら レモンかじゅう	熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給を心掛けましょう。 
4	水	むぎごはん	○	じゃがいもとわかめのみそしる いかのてりやき ゴーヤチャンプル すもも	かつおぶし なると ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	ゴーヤ みつば	たまねぎ しょうが ねぎ もやし すもも	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ゴーヤ（にがうり）の旬は7～9月です。 苦手克服メニュー『J-ヤチャブル』で登場です☆
5	木	むぎごはん	○	ちゅうかふうコンソメスープ マーボーがんと ちゅうかあえ オレンジ	ベーコン とうふ たまご ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん にら ほうれんそう とうもろこし ねぎ もやし	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり オレンジ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	ごはん・パンなどの主食は食事の基本となるものです。 エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活性化します。
6	金	★七夕給食★ とりにくの てりやきどん	○	たなばたそうめんじる えだまめ たなばたあんにとらふ	とりにく なると かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん オクラ	しょうが たまねぎ ほししいたけ えだまめ パイナップル	こめ むぎ さとう そうめん あんにとらふ	あぶら ごま ごまあぶら	七夕に「そうめん」を食べるのは、そうめんから天の川を連想したからだそうです。
9	月	マーボー なすどん	○	はるさめスープ たばやまナムル グレープフルーツ	ぶたにく みそ ベーコン	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ なす	こめ むぎ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	なすは晴天の日が多い夏から秋が旬の野菜です！ 
10	火	むぎごはん	○	なつやすいのとんじる さばのカレーあげ しゃりしゃりポテトサラダ	かつおぶし にほし ぶたにく	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	キャバス みょうが しょうが きゅうり	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	夏野菜を食べて夏バテ予防をしましょう！ 
11	水	キムチ チャーハン	○	ワンタンスープ かいそうサラダ れいとうみかん	ぶたにく たまご とりにく	牛乳 わかめ かいそう	にんじん にら ほししいたけ はくさい しめじ	ねぎ しょうが キムチ たまねぎ キャバス きゅうり	こめ むぎ ワンタン みかん	ごまあぶら あぶら ドレッシング	キムチは野菜を塩漬けにして唐辛子、魚介類、にんにくなどを加えて漬けた韓国の漬物です
12	木	ガーリック トースト	○	かぼちゃのコンソメスープ ラタトゥイユ こぶたヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん かぼちゃ トマト きバブリカ	にんにく たまねぎ はくさい なす スズキーニ	パン バター あぶら	オリーブゆ	ラタトゥイユは、フランス南部の野菜の煮込み料理です。
13	金	 サマー バイキング	○	とりにく たまご えび うずらたまご ぶたにく	牛乳 のり わかめ かいそう	ミニトマト オクラ にんじん とうもろこし ヤングコーン	しょうが なす だいこん きゅうり えだまめ もやし すいか みかん パナナ ブルーベリー レモンかじゅう	こめ むぎ さとう パン かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ れんにゅう しらたま	今日はバイキング給食です。好きな料理ばかり選ぶのではなく、赤・黄・緑の食品をバランスよくとりましょう。自分がとった料理は残さず食べましょう	
17	火	★カミカミ給食★ じゅうろっこく ごはん	○	くきわかめのみそしる ピーマンのにくづめ ごもくきんぴら	みそ にほし かつおぶし ぶたにく だいす	牛乳 くきわかめ	ピーマン にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ じゅうろっこく じゃがいも こむぎこ	あぶら バター さとう	☆かむことの効果☆ ①消化をたすける ②脳の働きをよくする ③虫歯を防ぐ④肥満防止
18	水	★お誕生日給食★ チキンコーン カレーライス	○	ひじきいりサラダ ひまわりキラキラゼリー	とりにく たまご	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん たまねぎ りんご キャバス	しょうが にんにく とうもろこし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ルウ オリーブゆ ゼリーのもと	7月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう 
19	水	ソース やきそば	○	モロヘイヤのスープ ゆでとうもろこし ミルクプリン	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン モロヘイヤ	キャバス たまねぎ とうもろこし	ちゅうかめん プリン	あぶら	
20	金	むぎごはん	○	ふのすましじる さけのしおやき なすのてっかみそいため	かつおぶし さけ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	あかパブリカ ピーマン いんげん	えのきたけ みつば なす たまねぎ しそ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	なすの鉄火味噌のポイントは旬のしその葉です。
8/21	火	ひやしちゅうか	○	ワンタンスープ マーブルむしパン	たまご ハム とりにく	牛乳	トマト にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ はくさい	めん ワンタン ミックスこ	ごまあぶら あぶら	2学期もみんな楽しく食べて、笑顔で
22	水	げんまいごはん	○	あさりのすましじる ひややっこ なすのてっかみそいため れいとうみかん	かつおぶし にほし あさり とうふ	牛乳 わかめ	あかパブリカ ピーマン	えのきたけ みつば ねぎ なす たまねぎ しそ みかん	こめ げんまい ふ さとう	あぶら ごまあぶら	元気に過ごしましょう『ひややっこ』は手づくりのタレをかけてたべます。
23	木	なつやすいの カレーライス	○	ごぼうサラダ スイカ	ぶたにく ちくわ	牛乳 スキムミルク こなチーズ	トマト かぼちゃ あかパブリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご なす スズキーニ	こめ むぎ カレーウ ごぼう	あぶら ごま マヨネーズ きゅうり スイカ	夏野菜たっぷりのカレーライスです。お楽しみに♪
24	金	ぶたニラどん	○	モロヘイヤのスープ はるさめサラダ	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 ハム	にら にんじん モロヘイヤ	にんにく もやし たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら はるさめ	モロヘイヤの旬は7～8月栄養価が高く「野菜の王様」と呼ばれています。
27	月	むぎごはん	○	なつやすいのとんじる さばのしおやき きりほしだいこんのいために	かつおぶし にほし ぶたにく	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	なす スズキーニ みょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	夏野菜を食べて、運動会の練習を頑張りましょう！ 
28	火	むぎごはん	○	わかめとレタスのスープ チンジャオロースー もやしのごまソースあえ グレープフルーツ	とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	ピーマン あかパブリカ にんじん	しめじ レタス にんにく しょうが たけのこ もやし グレープフルーツ	こめ むぎ むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	ピーマンの旬は、6～8月。今日は、ピーマンが苦手な人も食べやすい青楓肉糸です☆
29	水	★お誕生日給食★ こどもパン	○	コンソメスープ かぼちゃのチーズやき いんげんのソテー はちみつレモンゼリー	ぶたにく ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ パセリ いんげん	たまねぎ とうもろこし キャバス オレンジ レモンかじゅう	パン こめこ ゼリーのもと はちみつ	あぶら	8月生まれのみなさんお誕生日おめでとう 
30	木	マーボー ラーメン	○	いとかんてんサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん しょうが にんにく オレンジ	しょうが にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ	かたくりこ あぶら ごまあぶら	さとう かんてん	
31	金	ひじき ごはん	○	なすのみそしる とりにくのうめジャムやき ごまあえ	かつおぶし にほし ぶたにく	牛乳 ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう えだまめ	ほししいたけ ねぎ こんにゃく なす しょうが もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	『ひじき』は、鉄分が豊富です。きょうは人気のひじきごはんになりました。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするはあいがあります。