

7月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		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 からだのちようしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょうもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		しつ 6群
1	水	☆ おやまひらき ☆ おせきはん	○	☆ きゅしよく ☆ あつやきたまご じゃがいもとひじきのにもの あぶらあげのみそしる ふじさんゼリー	たまご さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ ねぎ	こめ おせきはんのもと じゃがいも さとう	こま あぶら 	7月1日は富士山のお山開きです。海のものである「ひじき」と、山のものである「じゃがいも」を煮て食べます。
2	木	かいせん チャーハン	○	だいこんサラダ ワンタンスープ プリン	たまご えび いか あさり ツナ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	ねぎ レタス だいこん きゅうり たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう ワンタン プリン	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	暑さが厳しくなってきました。夏バテしないように、しっかり食べて、体調を整えましょう。
3	金	カレーうどん	○	わかさぎのフリッター はくさいのおひたし れいとうみかん	とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 わかさぎ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ はくさい みかん	うどん	あぶら	わかさぎは、丸ごと食べられるので、歯や骨を強くするカルシウムがたっぷりです。
6	月	むぎごはん	○	あじのしおやき おかかあえ とんじる パインコンポート	あじ かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ パイナップル	こめ むぎ じゃがいも		あじは「味がよい」ことから、あじという名前がついたともいわれています。5~8月が旬です。
7	火	☆ たなばた ☆ さんしよく そぼろどん	○	☆ きゅしよく ☆ たなばたそうめんじる えだまめ たなばたゼリー	とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん オクラ	たまねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ レモン パイナップル	こめ むぎ さとう ふ そうめん ゼリー		天の川に見立てた「七夕そうめん汁」です。デザートは星の形をしたゼリーが入ります。
8	水	むぎごはん	○	チンジャオロースー きゅうりのちゅうかつづ なつやさいのサンラータン グレープフルーツ	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	ピーマン あかピーマン ミニトマト ニラ	にんにく しょうが たけのこ きゅうり なす スッキーニ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	サンラータンは酸味と辛みのあるスープです。暑い夏にぴったりのスープです。
9	木	わかめごはん	○	うのはなのいりに きりほしだいこんのいため ほうれんそうのみそしる アーモンドフィッシュ	おから ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳 ミニフィッシュ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ たまねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	卯の花とはおからのことです。おからは大豆からできる食べ物で、食物繊維が豊富です。
10	金	☆ サマーセレクト ☆ そぼろパン or チーズパン	○	☆ きゅしよく ☆ さかな or にく コールスローサラダ オニオンバジルスープ ドライブルー ミルメーク	メルルーサ とりにく あさり たまご	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ こんにゃく ブルー	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも ミルメーク	マヨネーズ オリーブオイル あぶら ドレッシング	初めての試み、セレクト給食です!! 事前にパン、おかず(主菜)ミルメークの味をセレクトしてもらいました。 
13	月	むぎごはん	○	トマトにくじゃが わふうあえ みそけんちんじる オレンジ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ごぼう こんにゃく だいこん オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう さといも		中学校 全校登山
14	火	むぎごはん	○	とりにくのくろこしょうやき やさしいソテー あさりモロヘイヤじる ヨーグルト	とりにく あさり みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ニラ モロヘイヤ	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ	あぶら 	モロヘイヤの旬は6~8月です。ぬめりがあるので、「とろろ菜」とも言われます。
15	水	ハヤシライス	○	キャベツのあますいため バナナ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり バナナ	こめ むぎ はくりき さとう	あぶら バター	キャベツを甘酸っぱく味付けします。酢などの酸味は、食欲を増進させる効果があります。
16	木	☆ おたんじょうび ☆ セサミトースト	○	☆ きゅしよく ☆ マカロニサラダ ポトフ キラキラゼリー	ハム ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー	パン グラニューとう マカロニ じゃがいも	バター ごま オリーブオイル マヨネーズ あぶら	7月生まれのみなさん 
17	金	むぎごはん	○	いかのてりやき こますあえ コリコリつくねじる ひとくちチーズ	いか とりにく みそ とりにく とりにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ ぶなしめじ ごぼう だいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	噛み応えと、うまみが抜群の給食センター特性、コリコリつくねです。
20	月	マーボーなすどん	○	あおじろサラダ ニラたまスープ むらさきもちチップス	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん ニラ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ なす えのきたけ だいこん きゅうり もやし	こめ むぎ かたくりこ チップス	あぶら ごまあぶら	なすの旬は7~9月です。 
21	火	うなぎいり ちらしずし	○	ゆでとうもろこし こんにゃくサラダ もずくのすましじる	うなぎ たまご なると	牛乳 もずく	にんじん さやえんどう いとみつば	とうもろこし きゅうり ごぼう ほししいたけ れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	ごま マヨネーズ	7月21日は土用の丑の日です。「う」のつく食材を食べて、夏バテを予防しましょう。
22	水	こめこパン	○	レバーのケチャップに ペンネのカレーサラダ やさしいスープ	レバー ささみ ベーコン	牛乳 ジョア	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも かたくりこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	中：自然学習 主食は米粉を使った米粉パンです。もちもちとした食感です。
27	月	カルボナーラ スパゲティ	○	グリーンサラダ すいか	とりにく ベーコン たまご	牛乳 なまクリーム こなチーズ	にんじん パセリ プロッコリー	マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり すいか	スパゲティ さとう	バター あぶら	カルボナーラはたまご、チーズ、こしょう、ベーコンをベースにしたスパゲティです。
28	火	むぎごはん	○	ポークケチャップ いんげんのソテー たまごスープ メロン	ぶたにく ウィンナー たまご	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ ねぎ メロン	こめ むぎ はくりき さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	メロンは5月~7月が旬の果物です。そのまま食べるのも人気ですが、生ハムを巻いて食べたります。
29	水	むぎごはん	○	さばのみそに もやしのごまあえ けんちんじる シュークリーム	さば みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう さといも シュークリーム	ごま	給食は一汁二菜のバランスのよい食事のお手本です。ご飯は左、汁物は右に置きましよう。
30	木	セルフ フルーツサンド	○	ジャーマンポテト ビーフシチュー	ベーコン きゅうにく	牛乳 なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム みかん パナナ おうとう	パン じゃがいも	あぶら バター	フルーツヨーグルトをコップパンにはさんで、フルーツサンドにして食べます。
31	金	なつやさいカレー	○	コーンサラダ キラキラゼリー	ぶたにく	牛乳 こなチーズ スキムミルク	トマト パセリ かぼちゃ にんじん ピーマン コーン	しょうが にんにく たまねぎ りんご なす スッキーニ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら オリーブオイル	夏野菜たっぷりのカレーです。夏休みもしっかり食べて、有意義に過ごしてくださいね!

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあひがあります。