



※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
2	金	チャーハン 中華スープ	ぶたにく ベーコン とりにく	こめ バター はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ	699	827
チャーハンは、中国発祥の料理です。炊いたご飯と具材を炒めて作ります。チャーハンによく似たピラフは、中近東発祥の料理で、米と具材を炒めてから炊いて作ります。							
5	月	わかめごはん 豚肉と野菜の ソース炒め みそ汁	わかめ ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	668	791
わかめには、水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はおなかの調子を整える働きをします。							
6	火	カレーライス 野菜の甘酢	ぶたにく	こめ カレールウ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	709	839
カレーライスや丼などの料理は、よく噛まずに食べてしまいがちです。しっかりとよく噛むことを意識して食べましょう。							
7	水	パン 星のハンバーグ マカロニサラダ セタスープ デザート	ハンバーグ ツナ ベーコン	パン マカロニ マヨネーズ さとう そうめん ゼリー	にんじん きゅうり にんじん オクラ とうもろこし	690	816
セタの献立です。セタスープには、そうめんの天の川と、オクラの星がうかんでいます。今日は、天の川がみられるでしょうか。皆さんの願いごとがかとうといいですね。							
9	金	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん	703	832
タンドリーチキンは、ヨーグルトをベースとしたタレに鶏肉をつけこんで焼いています。ヨーグルトの乳酸が、肉の筋繊維をほぐして、肉質をやわらかくジューシーにします。ターメリックとカレー粉を使用するので、鶏肉がオレンジ色になります。							



食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材購入等の都合により献立を変更することがあります





※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 からだをつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
12	げつ	ホットドッグ		パン		644	762
		ゆでとうもろこし	ウインナー	さとう かたくりこ	キャベツ		
		鶏肉の五目スープ	とりにく	じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	とうもろこし もやし チンゲンサイ にんじん		

本日のゆでとうもろこしは、小学部の低学年、中学年の皆さんがむいてくれます。とうもろこしには、色や甘さ、食感などが違う様々な種類があります。今が旬のとうもろこしはとってもおいしいですね。

13	か	ごはん		こめ		694	821
		豚キムチ	ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん ニラ		
		春雨スープ	あつあげ	はるさめ じゃがいも	はくさいキムチ キャベツ		
			とりにく		キャベツ しょうが にんじん		

キムチなどの香辛料がきいた食材を使った料理は食欲がでます。しっかりと食事をとって、暑い夏をのりきりしましょう。

14	すい	野菜もりもり丼		こめ かたくりこ	いんげん たまねぎ にんじん もやし	679	804
		とうがん	ぶたにく あつあげ	さとう ごま ごまあぶら あぶら	だいこん とうもろこし えのきたけ にんにく		
		冬瓜スープ	ぶたにく		とうがん みつば		

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。冷暗所で保存すると、冬ごろまでもつことから、冬瓜と呼ばれるようになったそうです。

16	きん	ライ麦パン		ライむぎパン		653	773
		鶏肉と夏野菜の	とりにく チーズ	あぶら	なす トマト たまねぎ ピーマン		
		チーズ焼き	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ セロリ レタス		
		ソーセージスープ					

ライ麦パンは、いつものコッペパンに少しライ麦をまぜてパン屋さんに焼いてもらいます。食物繊維やビタミンBがたっぷり含まれています。

19	げつ	カレーピラフ	ぶたにく	こめ オリーブオイル カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース	651	771
		わかめスープ	ベーコン わかめ	じゃがいも	とうもろこし		

ピラフは、米と具材を炒めてから炊く料理ですが、給食では、しっかりと火を通すため、下味をつけて炊いたごはん、炒めた具材を混ぜ合わせています。

20	か	パン		パン		675	799
		かぼちゃの	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ		
		クリームシチュー	スキムミルク なまクリーム	クリームシチューのもと	グリンピース		
		野菜サラダ		さとう オリーブオイル	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン		

明日から、いよいよ夏休みですね。毎日暑い日が続きますが、熱中症や夏バテにならないように、しっかり食べて元気に過ごしましょう。冷たいものの食べすぎや、飲みすぎに気を付けて、こまめに水分補給しましょう。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材材料購入等の都合により献立を変更することがあります