



# 献立表

給食目標

夏を元気にすごそう

夏バテにならないように、しっかり食べて元気に夏をのりきりましょう。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		献立メッセージ
			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)	
1	水	夏野菜カレーライス サラダ	ぎゅうにく ぶたにく スキムミルク ハム	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ マヨネーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン パプリカ とうもろこし トマト にんにく グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	656	777	夏が旬の野菜がたっぷり入ったカレーライスです。
3	金	ごはん 白身魚の柑橘ソース 煮びたし みそ汁	ホキ あつあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ゆず こまつな はくさい だいこん キャベツ にんじん ねぎ	612	724	白身魚にさわやかなソースがかかっています。酸味のある食べ物は、疲れの原因をとり、のぞく働きがあります。
6	月	パン オムレツ ラトウイユ コンソメスープ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも オリーブオイル	かぼちゃ ほうれんそう しめじ ズッキーニ なす にんじん パプリカ ピーマン たまねぎ トマト にんにく キャベツ だいこん いんげん	615	728	ラトウイユは、フランスでうまれた料理です。いろいろな野菜をトマトソースで煮込みます。コンソメスープもフランスが発祥の地です。
7	火	ごはん おほしさまコロッケ 野菜炒め 七夕スープ デザート	ベーコン そうめん デザート	ごはん コロッケ あぶら あぶら そうめん デザート	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし オクラ	626	742	七夕の献立です。七夕スープには、そうめんのあまの川と、オクラの星が入っています。
8	水	ごはん 鶏の南蛮漬け こふきいも みそ汁	とりにく わかめ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん ゆず えのきたけ もやし ねぎ	653	774	鶏の南蛮漬けは、鶏肉を油で揚げて、さっぱりとした野菜のたれにつけます。暑い夏にぴったりの料理です。
10	金	コシヤリ (ごはんとマカロニのトマトソースがけ) シャクシュカ (煮込み野菜の目玉焼きのせ)	ひよこまめ たまご ベーコン	ごはん マカロニ バター むぎ オリーブオイル あぶら あぶら	にんにく たまねぎ トマト にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン パプリカ トマト	619	733	中学部にエジプトの方が来られます。コシヤリはエジプトの国民食、シャクシュカは北アフリカで、朝食に食べられることが多いそうです。
13	月	パン ソース焼きそば 春雨スープ フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら はるさめ じゃがいも さとう	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ パイナップル みかん もも	625	740	豚肉にはビタミンB1がたっぷり含まれています。食べたものをエネルギーにかえる働きをしています。
14	火	ごはん ポークチャップ ゆでとうもろこし ゴーヤチップス みそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら あぶら	たまねぎ とうもろこし ゴーヤ キャベツ にんじん しめじ ねぎ	616	729	ゴーヤは、にがりとも呼ばれ、その名のとおり苦みのある野菜です。本日の給食は、食べやすいように、調味して油で揚げます。
15	水	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐のみそ炒め すまし汁	さけ こうやどうふ ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう にんじん たけのこ にんにく キャベツ ねぎ	607	719	ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」は、栄養バランスの良い健康的な食事です。
17	金	ごはん 豚キムチ 蒸ししゅうまい わかめスープ	ぶたにく あつあげ しゅうまい わかめ とうふ	ごはん さとう あぶら ごま	しょうが はくさい たまねぎ ニラ はくさいキムチ にんじん もやし しめじ	617	730	香辛料の効いた食べ物は、食欲を増進させる働きがあります。夏休みに入っても、正しい食生活で元気に過ごしましょう。

食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