



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		こんだてメッセージ
			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)	
2	げつ	ごはん さけ おうごんや 鮭の黄金焼き ごもくきんびら 五目金平 すまし汁	さけ みそ ぶたにく	こめ マヨネーズ さとう あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ たまねぎ しめじ	643	761	さけ おうごんや 鮭の黄金焼きは、みそとマヨネーズのたれをつけて焼いています。
3	か	パン ぶたにく やさい 豚肉と野菜のソース炒め コンソメスープ あべかわだんご	ぶたにく ベーコン きなこ	パン あぶら しらたまだんご ころごと さとう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ レタス もやし	627	742	こうとうぶ ねんせい しゅうがくりょうこう 高等部3年生の修学旅行のお土産 やげ てづく こくとう 産に、手作り黒糖をいただきました。 その黒糖を使ってあべかわだんごの黒蜜を作ります
4	すい	ちらし ずし 寿司 ちくわの磯部揚げ 七タスープ 七タゼリー	とりにく あぶらあげ たまご ちくわ あおのり	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ あぶら そうめん ゼリー	にんじん ほししいたけ いんげん にんじん とうもろこし オクラ	636	753	すこ はや たなばた こんだて 少し早いですが、七タの献立です。 七タスープには、そうめんのあまがわほし 天の川とオクラの星がうかんでいます。
6	きん	ごはん チキンカツ サラダ かぼちやのみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちや たまねぎ ねぎ	663	785	 なつ しゆん 夏が旬のかぼちやは、ビタミンA りよくおうしくやさい がたっぷりの緑黄色野菜です。
9	げつ	ごはん しろみざかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬け ひじきの煮物 みそ汁	ホキ ひじき あぶらあげ だいず あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ さとう	たまねぎ ピーマン にんじん レモン にんじん もやし しめじ ねぎ	613	726	なんばんづ あ 南蛮漬けは、揚げた材料に甘 ず 酸っぱいたれをかけた料理です。 お酢は、食欲を増進させる働きが あります。
10	か	なつやさい 夏野菜カレーライス やさい あまず 野菜の甘酢	ぶたにく ハム	こめ あぶら カレールウ さとう	たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく かぼちや なす パプリカ とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり ミントマト	647	766	しゆん た もの えいよう 旬にとれる食べ物は、栄養たっ りでおいしいですね。 
11	すい	むぎ ライ麦パン チキンチャップ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ	ライむぎパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう えのきたけ	615	728	ほんじつ 本日のライ麦パンは、いつもの コッパンに少しライ麦をまぜて 焼いています。食物繊維やビタ ンBがたっぷりです。
13	きん	ごはん マーボーナス ひじきの中華和え ゴーヤチップス	ぶたにく みそ とうふ ひじき	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう さとう ごまあぶら ごま あぶら	ニラ なす しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ にんじん ゴーヤ	597	706	ゴーヤは、にがりとも呼ばれ、 その名のとおり苦味のある野菜 です。給食では、食べやすいよう に味付けして油で揚げています。
16	げつ							
17	か	ホットドッグ ゆでとうもろこし ミネストローネ	ウインナー ぶたにく	パン マカロニ	キャベツ とうもろこし レタス にんじん たまねぎ セロリ トマト	624	739	ホットドッグ、ゆでとうもろこしは、 おおいに口をあけて、よくかんで食 べてください。あごをしっかりつか いましょう。
18	すい	ごはん とりにく 鶏肉のからあげ かぼちやの煮物 すまし汁	とりにく わかめ あぶらあげ	こめ さとう あぶら こむぎこ さとう	しょうが かぼちや しめじ いんげん たまねぎ	679	804	かぼちやに含まれるビタミンAは、 皮膚や粘膜を健康にし、細菌へ の抵抗力を、高める働きがありま す。
20	きん	チキンライス ポテトサラダ きのこスープ	とりにく	こめ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん たまねぎ きゅうり レタス しめじ えのきたけ エリンギ	645	763	あした なつやす いよいよ明日から夏休みです。 しっかりと食事をとり元気に夏を すごしましょう。

 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