

7月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 ×0.6 小 ×0.8 中 100 (中盛り)
2	月	ご飯	シイラの竜田揚げ	豆まめマメサラダ みそ汁	牛乳	シイラ、ミックスビーンズ、ツナ、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、枝豆、玉ねぎ、きゅうり、れたす、わかめ	米、強化米、片栗粉、じゃがいも	469 626 782
3	火	ご飯	麻婆ナス	切り干し大根のナムル 中華スープ	メロン 牛乳	豚肉、かにかま、牛乳	にんにく、なす、長ネギ、にら、切り干し大根、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのき、小松菜、メロン	米、強化米、片栗粉、ごま油	412 562 703
4	水	NEW さくらご飯	NEW 黒はんぺんのチーズフライ	NEW 抹茶ポテトサラダ みそ汁	牛乳	黒はんぺん、チーズ、卵、ハム、牛乳	にんじん、玉ねぎ、レタス、大根	米、強化米、小麦粉、パン粉、調合油、じゃがいも	547 730 912
5	木	ご飯	鶏の南蛮漬け	キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、黄パプリカ、貝割れ大根、キャベツ、きゅうり、小松菜、しめじ	米、強化米、小麦粉、調合油、ごま油、砂糖	473 631 789
6	金	七夕そうめん ちくわの磯部揚げ		小松菜とコーンのサラダ	七夕ゼリー 牛乳	かまぼこ、ちくわ、牛乳	オクラ、小松菜、もやし、にんじん、コーン、みかん、黄桃	そうめん、小麦粉、調合油、砂糖、ブルーハワイシロップ	446 594 743
9	月	セルフフィッシュバーガー		カラフルマリネ 野菜スープ	牛乳	メルルーサ、チーズ、卵、牛乳	レタス、なす、黄パプリカ、きゅうり、トマト、レタス、たまねぎ、にんじん、キャベツ	パン、小麦粉、パン粉、調合油、オリーブオイル、砂糖	491 654 818
10	火	他人井		青菜の磯部和え みそ汁	牛乳	豚肉、卵、牛乳	玉ねぎ、しいたけ、みつば、のり、小松菜、にんじん、もやし、	米、強化米、砂糖	444 592 740
11	水	ピロシキ	NEW ヨージキ	NEW ロシアンサラダ NEW ボルシチ	牛乳	豚肉、鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、ビーツ	小麦粉、米、調合油、バター、じゃがいも	535 712 891
12	木	ご飯	シイラの香味ダレ	青菜のおかか和え みそ汁	冷凍みかん 牛乳	シイラ、牛乳	長ネギ、生姜、ニンニク、なす、かぼちゃ、小松菜、えのき、にんじん、わかめ、みかん	米、強化米、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま、じゃがいも	476 634 793
13	金	ご飯	鮭のバター照り焼き	小松菜とツナのサラダ みそ汁	牛乳	鮭、ツナ、牛乳	なす、ピーマン、小松菜、もやし、たまねぎ、えのき	米、強化米、小麦粉、調合油、砂糖	455 606 758
17	火	ご飯	白身魚の香草パン粉焼	ポテトサラダ 野菜スープ	オレンジ 牛乳	ホキ、ハム、牛乳	にんにく、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、レタス、コーン、しめじ	米、強化米、パン粉、じゃがいも、調合油	433 577 721
18	水	ご飯	ポークソテー シャリアピンソース	ABCマカロニサラダ 野菜スープ	牛乳	豚肉、卵、牛乳	玉ねぎ、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、レタス、えのき	米、強化米、バター、ABCパスタ	543 724 905
19	木	ご飯	鶏肉のたらこ マヨネーズ焼き	キャベツの梅肉 おかか和え みそ汁	牛乳	鶏肉、たらこ、牛乳	ブロッコリー、のり、大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、梅、小松菜	米、強化米、じゃがいも、麩	433 578 722
20	金	冷やし中華 春巻き		ゆかり和え	フルーツ白玉 牛乳	ハム、卵、春巻き、牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、小松菜、レタス、キャベツ、大根、パイン、みかん、キウイ	中華麺、砂糖、ごま油、いりごま、白玉	505 674 842

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。

今月の給食のここに注目！

・4日(水)郷土料理(静岡)

普段、白身魚を使用した白いはんぺんには見慣れています。静岡では、さばやいわしなどの青魚をすり身にした黒いはんぺんが有名です。今回は、その黒はんぺんでチーズを挟み、フライにしました。

・11日(水)サッカーワールドカップ応援メニュー

6月14日からサッカーワールドカップが開催されています。今回は、そのワールドカップにちなんで、開催国のロシア料理を基本とした献立となっています。その中でも、鮮やかな赤紫色をした「ボルシチ」という料理は、「ビーツ」という野菜を使用したスープです。ビーツは、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるため、「奇跡の野菜」とも呼ばれています。夏バテ予防にもピッタリなスープとなっています。

クイズの答え: ② sauce(ソース)