








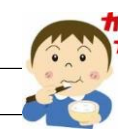



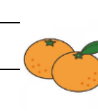


7月 学校給食献立予定表

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考	
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる		
2	月	ふじさんやまびらき きゅうしょく					7月1日は、富士山お山開きです。お山開きには、じゃがいもとひじきの煮物をお供えし、山を登る人たちの無事をいのります。昔、御師の家では、サバヤコイ、鶏肉をつかった料理を出していたそうです。
		ごはん			こめ		
		チキンカツ(ソース)	とりにく たまご		こむぎこ パンこ こめあぶら		
		せんぎりきやべつ		きやべつ			
		ひじきとじゃがいものにももの	さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう こめあぶら		
		ふのみそしる	わかめ にぼし みそ	にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	ふ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
ふじさんゼリー			さとう				
3	火	ごまパン(マーシャルビーンズ)	スキムミルク		こむぎこ さとう ごま マーシャルビーンズ	オリーブオイルとは、オリーブという植物の実をしばってつくります。油の中でも健康によいといわれていて、食べ物のほか、化粧品や石けんなどにもつかわれます。	
		アンサンブルエッグ	たまご プロセスチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら		
		やさいのイタリアンソテー	ベーコン	にんじん さやえんどう もやし	オリーブオイル		
		ミネストローネ	とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ トマト	じゃがいも いんげんまめ さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4	水	むぎごはん			こめ むぎ	大豆もやしは、大豆を水につけ、暗い部屋の中で発芽させたものです。もやしは他にも、緑豆からつくった緑豆もやしや、黒豆からつくった黒豆もやしなどがあります。	
		ぎょうざ	とりにく ぶたにく らんぱく	キャベツ たまねぎ なら	こむぎこ あぶら でんぷん もちこ		
		ビビンバいため	ぶたにく	にんにく しょうが ほうれんそう だいずもやし にんじん	ごまあぶら さとう こめあぶら		
		ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご スキムミルク	とうもろこし ねぎ	ごまあぶら ルウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ピーチコンポート		もも 	さとう		
5	木	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	きょうのサラダには、金時豆が入っています。金時豆は、いんげん豆の仲間、他にも白い色をした白いいんげん豆、模様の入ったうずら豆やとら豆などがあります。	
		フランクフルト(パーベキューソース)	フランクフルト		さとう バター 		
		ポテトチップスサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー とうもろこし	きんときまめ ポテトチップス ドレッシング		
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ	クリーム ルウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6	金	たなばた きゅうしょく					7月7日は七夕(たなばた)です。七夕には、そうめんを食べる風習があります。それは、そうめんが天の川や、織姫の織り糸ににているからなど、いろいろな説があるようです。
		そばろごはん	ぶたにく とりにく	しょうが	こめ さとう		
		キスのてんぷら	キス		こむぎこ でんぷん こめあぶら		
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん			
		たなばたじる	かつおぶし なんと	にんじん オクラ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	そうめん 		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんごかじゅう ももかじゅう みかんかじゅう かんてん		
あまのがわゼリー			さとう				
9	月	せかいのりょうり~ハワイ~					今日は、ハワイ料理を紹介します。ロコモコは、ごはんの上にハンバーグと目玉焼き、ハンバーグの肉汁からつくったソースをかけて食べます。
		ロコモコ			こめ		
		「ごはん					
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぷん		
		「めだまやきふうオムレツ」	たまご		みずあめ		
		シーザーサラダ		レタス ブロッコリー とうもろこし	クルトン ドレッシング		
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ ごぼう ほうれんそう にんじん だいこん 	じゃがいも 		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
パインコンポート		パイナップル	さとう				
10	火	まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	杏仁豆腐(あんにんどうふ)は、中国料理のひとつです。もととは、ぜんそくの薬である杏(あんず)の種を粉にしたものを、甘くして食べやすくしたものだそうです。	
		ハムチーズフライ(ソース)	ハム チーズ 		パンこ こむぎこ こめあぶら		
		レタス		レタス			
		みそラーメン	みそ なんと ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ なら	ちゅうかめん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フルーツあんにんどうふ	にゅうせいひん	パイナップル みかん もも	さとう		

日曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる	
11 水		かみかみ きゅうしょく			
	いりこなめし	しらす 	ひろしな きょうな だいこんば	こめ さとう ごま	よくかんで食べると、からだに良いことがたくさんあります。今日の給食には、「いか」「れんこん」「ごぼう」「むらさきもチップス」など、かみごたえのある食べものをつけています。よくかむことを意識して食べましょう。
	いかのごまみそだれがけ	いか みそ	しょうが	でんぶん こめあぶら さとう ごま	
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん にんじん いんげん こんにやく	さとう こめあぶら	
	ぐたくさんみそしる	なまあげ わかめ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 	じゃがいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
むらさきもチップス			むらさきも あぶら さとう		
12 木	キャロットロールパン	スキムミルク	にんじんペースト	こむぎこ さとう	メロンは、日本では茨城県、北海道、熊本県などで作られています。最も多く出回り、おいしい時期は、5月から7月です。
	チキンのバジルやき	とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブオイル	
	ツナサラダ	まぐろ	レタス きゅうり とうもろこし	ドレッシング	
	ミルクポトフ	ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	じゃがいも ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	メロンゼリー		メロンピューレ 	さとう	
13 金		あじめぐりきゅうしょく～ふじかわぐちこまち～			
	むぎごはん			こめ むぎ	今月は、富士河口湖町を紹介いたします。富士河口湖町では、河口湖レタスやとうもろこしなど様々な野菜がとれます。今日の給食には、富士河口湖町でとれたトマトやきゅうりがつかわれています。
	なつやさいカレー	ぶたにく スキムミルク	かぼちゃ ズッキーニ トマト たまねぎ なす にんじん えだまめ りんご しょうが にんにく	こめあぶら ルウ	
	にたまご	たまご		さとう	
	やさいサラダ		だいこん きゅうり あかパプリカ きパプリカ	ごまあぶら さとう ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
げんきヨーグルト		ヨーグルト	さとう		
17 火	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	「タルト」は、古代ローマ時代の「トルタ」というお菓子が、もとになっています。ジャムやクリームが食べにくいので、器ごと食べられるものを考えたのが始まりのようです。
	びほろポテトづつみ	ぎゅうにゅう チーズ 	たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう	じゃがいも こむぎこ マーガリン クリーム しょくぶつあぶら バター	
	かいそうサラダ	かいそう	レタス きゅうり	ドレッシング	
	ポークビーンズ	だいたいぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう でんぶん こめあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おこめのタルト	たまご にゅうせいひん		こむぎこ マーガリン さとう こめこ	
18 水	ごくひじきごはん	ひじき		こめ むぎ ごま あわ いりごめ キヌア ひえ	サバには、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が入っていて、脳を元気にしたり、病氣からからだを守ったりする働きがあります。
	さばのごましょうゆだれがけ	さば 	しょうが	さとう ごま でんぶん	
	たくあんのあえもの		キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら	
	とんじる	ぶたにく とうふ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ こんにやく	こめあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	れいとうみかん		みかん 		
19 木	バターロールパン	スキムミルク たまご		こむぎこ マーガリン さとう	牛乳やチーズなどの乳製品には、骨をつくるもとになる「カルシウム」がたくさんはいつています。牛乳が毎日給食にでているように、夏休み中も意識して毎日飲みましょう！
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら	
	やきそばいりやさいソテー	ぶたにく	キャベツ にんじん	やきそばめん こめあぶら	
	ちゅうかスープ	とうふ たまご	にんじん もやし たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ほししいたけ	でんぶん ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フルーツゼリーのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん パイナップル もも	さとう クリーム ナタデココ	

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。
 また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。



せいかつリズムをととのえよう！