



(☆ 印はスプーンもあった方がよい日です)

日	曜日	こんだてめい	ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	
			からだのちやにくになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	からだのちからやねつになるもの			
			あかの食品 ぎゅうにゅう たまご とうふ にく さかな	みどりの食品 やさい くだもの	きいろの食品 パン いも ごはん あぶら			
1	金	ビビンバ (ごはん・ぶたひきにくのいたためもの・ナムル) 牛乳 とうふチゲ れいとみかん ☆	牛乳 ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ にんにく こまつなもやし にんじん えのきたけ しめじ はくさいキムチ ねぎ たら れいとみかん	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま	642	30.4	
4	月	よしののとりめし あかうおの Mayoネーズやき わかめのごまサラダ こんさいのみそしる みかんゼリー 牛乳 ☆	牛乳 とりにく あかうお みそ わかめ ぶたにく とうふ かつおぶし	ごぼう にんにく たまねぎ パセリ こまつな にんじん もやし きゅうり だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	せいはいくまい さんおんとう しょくぶつゆ Mayoネーズ ごまあぶら しろごま さといも みかんゼリー	683	29.8	
5	火	わかめごはん 牛乳 アーモンドあえ ソーセージとポテトのチリソースがらめ ビーフンスープ パイナップル	牛乳 わかめ ソーセージ とりにく	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ とうもろこし たけのこ ほししいたけ はくさい ちんげんさい パイナップル	せいはいくまい じゃがいも しょくぶつゆ さんおんとう ごまあぶら アーモンド ビーフン	675	24.2	
6	水	こめこパン 牛乳 ロシアふうオムレツ キャベツとツナのサラダ ボルンチ ぶんちゃんのこざかなくん ☆	牛乳 たまご ハム チーズ ツナ ぶたにく ベーコン こなチーズ サワークリーム かつくちいわし	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ピート セロリ かぶ パセリ にんにく	こめこパン じゃがいも しょくぶつゆ さんおんとう	668	33.5	
7	木	♪たなばたメニュー♪ ちらしずし ぶたにくのごまみそだれかけ たなばたじる こだますいか 牛乳	牛乳 あぶらあげ ちくわ たまご ぶたにく みそ とりにく なたと こんぶ かつおぶし	にんじん ごぼう れんこん えだまめ ほししいたけ しょうが とうが ねぎ オクラ こだますいか	せいはいくまい さんおんとう しょくぶつゆ かたくりこ しろすりごま はるさめ	703	28.3	
8	金	マーボーどん (ごはん・マーボーどうふ) 牛乳 もやしのちゅうかあえ ワンダンスープ メロン ☆	牛乳 とうふ ぶたにく みそ なたと	にんじん ねぎ ほししいたけ たら しょうが にんにく もやし こまつな とうもろこし ちんげんさい メロン	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら しろごま ウェーブワンタン	629	27.5	
11	月	さつまいもごはん 牛乳 とりごぼうみそしる かつおのオーロラソースかけ オレンジ キャベツとひじきのサラダ	牛乳 かつお ひじき ハム チーズ とりにく とうふ かつおぶし こんぶ みそ	しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ちんげんさい オレンジ	せいはいくまい さつまいも かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう	675	31.2	
12	火	♪ベトナム料理♪ コムチェン(ベトナムチャーハン) 牛乳 チャーカー (しるみぎかなのあげやき) フォーガー(とりにくのこめこめん) チキンサラダ ミルメークコーヒー ※料理に「ナンプラー」「ターメリック」「ディル」等を使用 ☆	牛乳 えび やきぶた たまご たら とりにく ソフトチキンみずに	ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ピーマン にんにく こねぎ ディル きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ ちんげんさい しょうが	せいはいくまい しょくぶつゆ ごまあぶら ねりごま しろすりごま さんおんとう クイティオ(こめこめん) ミルメークコーヒー	638	31.7	
13	水	ごはん 牛乳 さばのピリからやき じゃがいもとあぶらふのうまに わかめいりかきたまじる パイナップル	牛乳 ノルウェーさば とりにく かつおぶし なたと たまご わかめ こんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ ほししいたけ えのきたけ ちんげんさい パイナップル	せいはいくまい さんおんとう じゃがいも あぶらふ しょくぶつゆ かたくりこ	713	26.6	
14	木	きなこあげばん 牛乳 みそラーメン アーモンドサラダ こだますいか ぶんちゃんのこざかなくん	牛乳 きなこ ぶたにく みそ かつくちいわし	にんじん たまねぎ もやし ねぎ たら しょうが にんにく キャベツ きゅうり こだますいか	コッペパン しょくぶつゆ こなごとう ちゅうかめん アーモンド さんおんとう	669	30.2	
15	金	ごはん 牛乳 しらすとはくさいのあえもの あげかぼちゃとぶたにくのごまがらめ いなかじる ももゼリー ☆	牛乳 ぶたにく しらす とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	かぼちゃ しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ ちんげんさい	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう みずあめ しろすりごま ごまあぶら さといも ももゼリー	705	25.3	
18	月	う む の ひ						
19	火	♪インドのカレーをたべよう♪ ターメリックライス インドふうチキンカレー ソーセージとやさいのスープ 牛乳 フルーツゼリー ぶんちゃんのこざかなくん ※カレーにいろいろなスパイスをしょうします ☆	牛乳 とりにく ソーセージ かつくちいわし	トマト たまねぎ にんにく にんじん しめじ ズッキーニ キャベツ ちんげんさい シロップづけ(はくとう・おうとう・りんご・ようなし)	せいはいくまい バター しょくぶつゆ じゃがいも レンズまめ ブロックゼリー カクテルゼリー	691	30.6	
20	水	ほたてごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ わふうコールスロー なつやさいのみそしる ソファールげんきヨーグルト [代替: りんごゼリー] ☆	牛乳 ベビーほたて あぶらあげ きびなごカリカリフライ ハム とりにく かつおぶし みそ ヨーグルト	しょうが ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい とうもろこし こまつな たまねぎ かぼちゃ なす しめじ	せいはいくまい さんおんとう しょくぶつゆ エッグケア	679	26.0	
きゅうしょくのへいきんえいようか						675	28.9	

☆7月12日～14日 5年生は、花山宿泊学習のため給食がありません。

※『エッグケア』⇒卵を含まない、マヨネーズタイプ調味料です。

7月の給食に使う旬の食材

こだますいか・メロン・えだまめ・ピート とうがん・オクラ・かぼちゃ・きゅうり トマト・ズッキーニ・ほたて

※ざいりょうなどのつごうにより、こんだてないようをへんこうするはあいがあります。

♪献立紹介「ベトナム料理」について♪

昔から中国の影響を受けてきたベトナムは、料理も中華料理の影響を受けています。また、19世紀から20世紀にかけてフランスの植民地となっていたため、フランスの食文化の影響も多く受けています。そんなベトナム料理から、今回は次の料理を取り入れました。

- ★『コムチェン』:ベトナム風のチャーハンで、ベトナム語で“コム”には「お米」という意味があるそうです。具材には、えびや焼豚などをたっぷり入れて作ります。
- ★『チャー・カー』:ベトナム北部を代表する料理で、ターメリックなどで味付けした魚を揚げ焼きし、香草のディルや青ねぎを加えて炒めて作る料理です。タラを使い、給食用にアレンジして作ります。
- ★『フォーガー』:「フォー」は、お米をすりつぶした米粉で作られる平たい麺で、ベトナム料理を代表する料理です。『フォーガー』の「ガー」には鶏という意味があり、鶏ガラの出汁に鶏肉を合わせた料理です。