

7・8月



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
7月	ナン			ナン
1 (火)	キーマカレー	ぶた肉 とり肉 大豆 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン りんご トマト	油 小麦粉
	ポテとまめのサラダ	大豆 ツナ	コーン	じゃがいも ごま さとう 油
	かぼちゃプリン		かぼちゃ	さとう 水あめ
2 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	すきやき	とうふ ぶた肉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	焼ふ はるさめ さとう
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	ゆずポンずあえ		キャベツ こまつな にんじん ゆず果汁	さとう ごま油
3 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はるさめスープ	ぶた肉	にんじん しいたけ えのきたけ はくさい しょうが	はるさめ ごま油
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パン粉 油
	とうふのちゅうかに	とうふ	にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ にんにく しいたけ	でんぷん 油
4 (金)	やきそばふうパスタ	ぶた肉 あおさ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	スパゲッティ 油
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
	とうにゅうだいふく	豆乳		さとう もち粉 上新粉 水あめ
7 (月)	とりめし	とり肉	しょうが たまねぎ	こめ さとう 油
	そうめんじる	とり肉 あぶらあげ	にんじん オクラ ねぎ	そうめん
	ほしのコロッケ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも 油 さとう パン粉
	たなばたフルーツ	かんてん	みかん パイン もも	さとう
8 (火)	コッペパン			パン
	ミネストローネ	ベーコン チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ トマト にんにく	じゃがいも おおむぎ さとう
	ハーブチキン	とり肉	にんにく	オリーブ油
	ジャーマンポテト	ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油
9 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも つきこんにゃく
	さばのてりやき	さば		さとう
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	つきこんにゃく 油 さとう ごま油 ごま
10 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	あさりスープ	あさり とうふ	にら ねぎ はくさい えのきたけ	ごま ごま油
	ほたてけがにシューマイ	ほたて★ ぶた肉 かに	たまねぎ	でんぷん さとう 小麦粉
	チンジャオロース	ぶた肉	ビーマン にんじん たけのこ しょうが にんにく	さとう 油
11 (金)	みそバターコーンラーメン	ぶた肉 大豆 みそ	しょうが にんにく もやし ながねぎ にんじん たけのこ きくらげ コーン	ラーメン 油 バター
	えだまめ		えだまめ	
	ヨーグルト	ヨーグルト		

14 (月)	チキンライス	とり肉	たまねぎ にんじん コーン	こめ バター
	はくさいのミルクスープ	とり肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ	油
	シーザーサラダ	とり肉 チーズ ヨーグルト	キャベツ ブロッコリー コーン にんにく	さとう
15 (火)	にくみそどん	脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん コーン しいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう ごま 油
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ ひじき	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ぶなし めじ	しらたき ごま油
	わふうポテトサラダ	ヨーグルト かつおぶし	にんじん たまねぎ	じゃがいも
16 (水)	ガパオライス	脱脂粉乳 とり肉 大豆	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう ごま油 油
	かぼちゃのポタージュ	とり肉 脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	生クリーム バター 小麦粉
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ	さとう 油
17 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	かすじる	さけ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん ねぎ だいこん	つきこんにゃく じゃがいも
	さばのピリからやき	さば		さとう
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい にんじん	さとう
18 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ	ほうれんそう しいたけ ながねぎ	
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	あんかけどうふ	とうふ とり肉 大豆	しいたけ たまねぎ さやいんげん しょう が	でんぷん さとう 油
22 (火)	コッペパン			パン
	あさりのチャウダー	あさり とり肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ	じゃがいも オリーブ油
	チキンピカタ	とり肉 鶏卵		パン粉 さとう 油
	ラタトゥイユ	ベーコン	なす たまねぎ ピーマン にんじん ズッキーニ トマト にんにく	オリーブ油 さとう
23 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな ぶなしめじ	
	たらのさいきょうやき	たら みそ		さとう
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶた肉 みそ	なす にんじん にんにく	さとう ごま油
24 (木)	なつやさいカレー	ぶた肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト	こめ じゃがいも 小麦粉 さとう バター
	だいこんとチキンのサラダ	とり肉	だいこん みずな	さとう 油
	グレープフルーツ		グレープフルーツ	
25 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	きのこじる	あぶらあげ みそ	しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ ながねぎ	
	ザンギ(2こ)	とり肉	しょうが にんにく	ごま油 でんぷん 油
	オレンジ		オレンジ	

8月	ちゅうかどん	脱脂粉乳 ぶた肉 うずら卵 えび いか	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しょうが	こめ 油 さとう でんぷん ごま油
28 (木)	いんげんまめのスープ	白花生 いんげん豆 とり肉	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
29 (金)	なすのボロネーゼパスタ	ぶた肉 大豆	なす たまねぎ にんじん にんにく	スパゲッティ オリーブ油 さとう
	チキンカツ	とり肉	たまねぎ	油 パン粉 小麦粉
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル みかん もも	

7・8月の長万部食材(予定)は、エンリッチミニトマトです。(★がつく日)
物質購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。
※給食おやすみ 高校…7月1日、22日、23日、24日、25日