



日曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるのもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるのもとになる		
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
1	ハッスルドン	こめ・むぎ・こんにやく・さとう・てんぷん	あぶら	ぶたにく・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが	562
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	おかかあえ	さとう		いとかつお		にんじん	キャベツ・きゅうり	
	とうふとわかめのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・だしりこ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
2	ミルクパン							569
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	パンこ	あぶら		ししゃも			
	レイシのマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	とりにく		にんじん	キャベツ・レイシ	
3	ミンネストローネ	マカロニ・じゃがいも	あぶら	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	さとう・てんぷん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	
4	ナムル	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら		しらすぼし	にら	もやし	25.6
	ミニみかんゼリー	みかんゼリー						
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
5	いわしのしょうがに			いわし			しょうが	616
	そうめんのあえもの	そうめん・さとう	ごま・ごまあぶら			おくら・にんじん	もやし・コーン	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ	
	しょうパン	パン						
6	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				551
	かぼちゃのクリームスープ	じゃがいも	あぶら	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	
	こくとうビーンズ	こくとう		だいず				
8	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						26.8
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	しおにくじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎらあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・にんにく	
	うめあえ		あぶら		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり・うめぼし	
9	のりのつくだに			のりつくだに				21.2
	ソフトフランスパン		パン					
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのロベールソース		バター	ハンバーグ			たまねぎ	
10	トマトサラダ		あぶら			トマト	きゅうり・コーン	22.2
	ジュリエンスープ		あぶら	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	
	なすとピーマンのジャージャーどん	こめ・むぎ・さとう・てんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず・みそ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・なす・しいたけ・にんにく・しょうが	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
11	もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら		わかめ		もやし・きゅうり	596
	スーミータン	てんぷん	ごまあぶら	たまご・ベーコン		ねぎ・にんじん	たまねぎ・コーン	
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
12	さかなのこうみソース	こむぎこ・てんぷん・さとう	あぶら	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	599
	ごまずあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ・だしりこ	にんじん・ねぎ	えのきたけ	
	チリコンカン	パン・さとう	あぶら	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	
13	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				551
	やさいスープ	じゃがいも	あぶら	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	
	フルーツミックス	カクテルゼリー					パイン・もも・みかん	
	ミルクパン	パン						
14	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				624
	スパゲティナポリタン	スパゲティ	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	
	コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	
	フルーツムース	ムース						
15	むぎごはん	こめ・むぎ						23.4
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	レバーとさかなのソースがらめ	てんぷん・こむぎこ・さとう	あぶら	とりレバー・ホキ			たまねぎ・えだまめ	
	くきわかめのすのもの	さとう			くきわかめ	にんじん	キャベツ	
16	かきたまじる	じゃがいも・てんぷん		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	26.6
	なつやさいカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ヨーグルト	かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	
17								595
18								19.1

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしよくもくひょう

あつさにまけないしょくじをしよう

今月の給食では、夏が旬の野菜を使った献立や、カレーなどの香辛料・香りの強い野菜・うめや酢などの酸味を活かして、暑い夏でも食欲が出るように工夫した献立が登場します。



しろ城めぐり・あじ味めぐり

～2024年夏季オリンピック開催地「フランス」のお城～

7月9日

ベルサイユ宮殿



ロベールソース

「ロベールソース」とは、フランスの料理人の「ロベール」という人が考えたと言われているソースです。玉ねぎをバターでいため、マスタードを入れたシンプルなソースで、肉料理によく使われます。給食ではハンバーグにかけています。

ジュリエンスープ

「ジュリエヌ」とは、フランス語で「マッチ棒より細長い千切り」という意味があります。昔、野菜スープを作るときに野菜を千切りにしたのが始まりと言われています。