



日	曜日	牛乳	 こんだてめい 	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	力や体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
1	水	○	マーボーめん ナムル はくさいスープ ふじさんゼリー	とうふ ベーコン ぶた ぎゅうにゅう	めん さとう かたくりこ ごま あぶら	にら ほうれんそう にんじん ミニトマト もやし はくさい
2	木	○	むぎごはん さっぱりやきにくどん(セルフ) ポテトサラダ なすとみょうがのすましじる げんきヨーグルト	ぶた ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ いち でんぷん あぶら マヨネーズ	にんじん ビーマン ミニトマト たまねぎ きゅうり コーン なす みょうが
3	金	○	コッパパン チョコジャム オムレツデミグラソース おくらとわかめのサラダ かぶのチャウダー パナナ	たまご ハム あさり ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	パン こめこ バター あぶら	にんじん かぶのは ブロッコリー たまねぎ しめじ きゅうり コーン かぶ おくら パナナ
6	月	○	ごはん あじのマスタードパンこやしき トマトに まめとこまつなのサラダ みそしる れいとうみかん	あじ ぶた みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう パンこ あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん いんげん たまねぎ はくさい えのき みかん
7	火	○	<たなばた>ちらしずし ほしのコロック とうがんとしょうがのスープ たなばたゼリー	あげ こうやどとう たまご ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう いち あぶら ごま	にんじん ミニトマト ブロッコリー レモン しいたけ きゅうり とうがん しょうが
8	水	○	しょくパン マイルドステーキ マカロニサラダ わかめスープ ぶらのメロン(くどうのうえん産)	マイルドステーキ ハム とうふ ぎゅうにゅう わかめ	パン マカロニ マヨネーズ	ミニトマト ブロッコリー にんじん チンゲンサイ きゃべつ きゅうり コーン ねぎ メロン
9	木	○	スパゲティミートソース きゃべつのサラダ チンゲンサイのスープ やわらかメロンゼリー	ぶた ハム とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ あぶら	トマト にんじん ミニトマト チンゲンサイ たまねぎ きゅうり コーン ねぎ
10	金	○	<なっとうのひ>ごはん ママカリフライ ゆできゃべつ なっとう そぼろに すましじる すいか(させのうえん産)	ままかり ぶた なっとう ぎゅうにゅう	こめ むぎ いち でんぷん さとう あぶら	ミニトマト にんじん こまつな きゃべつ グリンピース だいこん しいたけ すいか
13	月	○	むぎごはん ひきにくのカレー ブロッコリーとツナのサラダ ひみつのフルーツポンチ	ぶた ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう シロップ あぶら	ビーマン トマト ブロッコリー ミニトマト たまねぎ マッシュルーム とうがん もも パナナ
14	火		ごはん さけチーズフライ とうふ さくさくしょうゆ トマトサラダ ABCスープ たかみメロン(こやまファーム)	さけ チーズ とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう マカロニ あぶら	ブロッコリー トマト ビーマン にんじん たまねぎ はくさい セロリー メロン
15	水	○	クロワッサン チーズハンバーグ ごぼうとまめの サラダ チンゲンサイのスープ いちごヨーグルト	ぶた ハム チーズ まめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン いち あぶら	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ ごぼう えだまめ コーン ねぎ
16	木	○	ひやしちゅうかごまだれ ゴーヤチャンプル やわらかマンゴープリン	ぶた ハム たまご なまあげ ぎゅうにゅう	めん さとう かたくりこ あぶら	にんじん きゅうり もやし ゴーヤ
17	金	○	<中A 1-1, 2リクエスト>ごはん のりたま からあげに いぞあえ なまわかめのサラダ みそしる とろけるプリン	とり ハム みそ ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ かたくりこ さとう いち あぶら	ほうれんそう ミニトマト はくさい きゅうり たまねぎ
20	月	○	<食育の日 地産地消献立>ごはん あじフライ きゃべつ ちゅうかサラダ のっぺいじる たかみレッド(こやまファーム)	あじ ハム あげ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ かたくりこ あぶら	ミニトマト にんじん かぶのは きゃべつ きゅうり しいたけ メロン
21	火	○	<土用丑の日>ごはん セルフうどん すましじる にんじんしりしり やわらかぶどうゼリー	うなぎ たまご ツナ はんぺん ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま	にんじん みつば きゅうり しいたけ だいこん
22	水	○	むぎごはん なつやさいのカレー きりほしだいこんサラダ ミルクゼリー(ブルーベリー)	ぶた ツナ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	にんじん アスパラ こまつな ミニトマト なす たまねぎ スッキーニ だいこん ブルーベリー
27	月	○	ごはん かんこくのり しそぎょうざ かぶうあえ もずくのちゅうかスープ やわらかあんにん	ぶた ハム ぎゅうにゅう もずく のり	こめ かたくりこ あぶら	ミニトマト にんじん はねぎ もやし きゅうり だいこん ねぎ しいたけ
28	火	○	むぎごはん セルフおやこどん もやしサラダ しゅうまい のっぺいじる れいとうパイ	とり なると たまご ハム ぶた ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	ミニトマト にんじん かぶのは ねぎ たまご もやし きゅうり かぶ パイン
29	水	○	ひやしごもくうどん なまあげのガリパタぼんずいため とけないアイスふうデザート(チョコ)	あげ なまあげ ぎゅうにゅう クリーム	うどん さとう かたくりこ バター	ほうれんそう にんじん しいたけ きゃべつ
30	木	○	ごはん タンドリーチキン ゆでいんげん ラタトゥーユ コーンポターージュ ガリガリくん	とり ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	いんげん ミニトマト トマト ビーマン スッキーニ なす ビーマン(きいろ)

\*献立は、食材の都合により、変わることがあります。ご了承ください。 \*今月のリクエスト(中学部) \*9月のリクエスト(高1)

\*裏面のひとくちメモもごらんください。

**\*太字 偏食対応食**



日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	摂食機能 練習食	 給食ひとくちメモ 
						上段 献立 下段 食材	
1	水	687 522.3	27.7 21.4	21.0 18.4	3.9 2.7	まーぼーめん とうふ	<富士山山開き>例年7月1日に山梨県側、静岡側は雪解けを待ち7月10日に山開きですが、残念ながら今年では中止。毎年多くの人を訪れる世界遺産・富士山にちなんだゼリーで山開きの気分。
2	木	834 625	33.8 25.7	27.6 23.6	2.5 1.8	すましじる なす	<7月2日半夏生>暦の上では、夏至から数えて11日目。梅雨の終わり頃で、半夏という毒草が生える高温多湿で天候の不順な時期です。焼き肉の味付けは、ポン酢を使用しているのでさっぱりしています。
3	金	804 604	27.9 21.6	32.6 27.6	3.7 2.6	チャウダー かぶ	<夏野菜 おくら>刻んだ時に出る粘りの正体は、ペクチンなどの食物繊維です。コレステロールを減らす効果や、おなかの調子を整え便秘を予防します。豊富なビタミンは、夏バテ予防に効果があります。
6	月	750 566	28.7 22.1	22.3 19.4	3.0 2.1	トマトに にんじん	<冷凍みかん>冬に収穫したみかんを冷凍保存したものです。ビタミンCが豊富で、紫外線の多い今の時期には、お肌のトラブル予防におすすめです。半解凍くらいで美味しくいただけます。
7	火	743 562	23.8 18.7	19.6 17.2	3.8 2.7	スープ とうがん	<七夕>織姫と彦星が1年に1度会えるという中国から伝わった伝説があります。2つの星は、この日が一年で一番近づいて見えるそうです。夜空をのぞいてみよう。給食は☆がたくさんのキラキラ献立です。
8	水	732 554	31.0 23.7	32.0 27.2	3.2 2.2	スープ とうふ	<マイルドステーキ>は、ソーセージの周りをベーコンで包んだ厚切りハムのステーキ。パンにはさんでもよいでしょう。ヨーグルトは、骨を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄分が含まれています。
9	木	790 594	32.4 24.7	28.2 24.1	3.6 2.5	スープ とうふ	<国産小麦の Pasta>北海道産の小麦を使ったパスタです。麺はためて色は白く、食感もちもちです。パスタ粥は、茹でた麺：水分＝1：5で炊飯器お粥モードで、2度炊いています。
10	金	711 539	25.2 19.7	18.1 16.0	2.6 1.8	すましじる だいこん	<納豆の日>7と10の語呂合わせで生まれた記念日です。納豆は、大豆から作られた発酵食品です。納豆菌は胃酸に耐え、腸まで届きお腹の調子を整え食を進めたり、毒を消すなどの効果があります。
13	月	781 588	28.2 21.8	25.9 22.3	3.3 2.3	ボンチ とうがん	<ひみつのフルーツボンチ>ひみつは、何でしょう？体の熱を冷ます効果のある夏野菜です。味が淡泊で和食・洋食・デザートなどに合わせやすい食材。今日はザクロのシロップで煮てデザートに変身です。
14	火	785 591	28.8 22.2	27.3 23.4	2.9 2.0	とうふ とうふ	<旬の果物 太陽メロン>果肉が緑の真見メロンで、クセのない甘味となめらかな果肉で人気上昇中！1本の苗から1玉のみを育て、どこよりも甘い特別なメロンに育てます。成東小山ファーム産です。
15	水	829 622	30.0 23.0	45.0 37.6	3.0 2.1	スープ とうふ	<クロワッサン>形状が名前の由来となっていて、フランス語で三日月を意味します。ごぼうと豆のサラダは、便秘の予防に効果のある食物繊維がたっぷりとれる副菜です。
16	木	833 625	36.0 27.2	30.8 26.2	4.0 2.8		<夏野菜 ゴーヤ>別名ツルレイシ・ニガウリと呼ばれ苦みが特長の夏野菜です。塩もみや熱湯での湯通しをすると苦みが抜けます。水に溶けやすいビタミンCをとるには油で炒めた調理がおすすめ。
17	金	858 642	32.0 24.4	29.7 25.3	3.5 2.5		<中学部リクエストメニュー>3クラスからのリクエストは、からあげでした。いそ和えとともに人気メニューです。いそ和えは、何度も水分を手絞りですることで、水っぽさをなくし海苔の風味が引き立ちます。
20	月	719 545	24.5 19.2	21.1 18.4	3.4 2.4	のっぺいじる かぶ	<旬の果物 たかみレッド>赤い果肉が色鮮やか。種の部分が小さく、皮ぎわの緑色部は少ないため、果肉が厚く甘みの深いジューシーなメロン。肌や粘膜を丈夫にするカロテンが豊富です。成東小山ファーム産。
21	火	791 595	34.4 26.1	29.6 25.2	2.3 1.6	すましじる だいこん	<土用の丑の日>土用は、年に4回ある季節の変わり目で気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期。丑の日「う」から始まる食べ物で暑さを乗り切る風習が今に引き継がれ、土用丑の日は鰻が定番に。
22	水	843 632	27.4 21.2	32.0 27.2	3.8 2.7	カレー なす	<ブルーベリー>小さくても栄養がぎっしりしてパワフルな果物。目の疲れや生活習慣病の予防に効果的。栄町NOLANDO小川さんが作っています。ブルーベリーの酸味とミルクゼリーの甘みがよくあいます。
27	月	745 563	24.3 19.1	21.2 18.5	3.6 2.5	スープ とうがん	<もずく>の生産量は、沖縄が全国の95%。海の健康食材、沖縄もずくは、太くて歯ごたえが良いのが特徴。もずくの語源は、「藻に着く」からきています。定番料理は三杯酢。今日は、スープに変身です。
28	火	806 606	31.0 23.7	27.8 23.8	3.6 2.5	のっぺいじる かぶ	<パイナップル>パイナップルはビタミンA・Cや食物繊維を多く含む果物です。夏バテ防止や疲労回復に効果があるといわれています。夏休みまであともう数日。パイナップルで夏バテを予防しましょう。
29	水	760 573	27.1 21.0	24.9 21.5	4.0 2.8		<とけいアイス風デザート チョコ>溶けても液状になりにくく、クリームとアイスの中間のようななめらかな食感のデザートです。溶けても冷たく、クーベルチュールチョコレート風味が特長です。
30	木	836 627	31.1 23.8	28.9 24.7	2.6 1.8	ラタトゥーユ なす	<ラタトゥーユ>なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ピーマンにオリーブオイル、にんにくを加えて野菜の水分で煮込む「フランスの野菜の煮込み料理」です。夏野菜がたっぷりです。ガリガリ君は、カップ入り。
今月平均		782 589	29.3 22.5	27.3 23.4	3.3 2.3	中高生・職員 小学生	
基準値		790 594	27.0 20.9	26.0 22.4	3.0 2.1	中高生・職員 小学生	