

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 木		メキシカン ライス	ポテトのチーズ焼き もずく冬瓜のスープ		鶏肉 えび いか ウインナー もずく うずら卵 チーズ	米 油 砂糖 じゃが芋 バター マヨネーズ	にんじん 小松菜 玉ねぎ ピーマン 冬瓜 コーン	776 kcal 30 g 25 g
2 金		黒パンきな粉 トースト	ポークビーンズ ツナサラダ		豚肉 ツナ いんげん豆 きな粉	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく トマト缶 さやいんげん	798 kcal 30 g 27 g
5 月		スパゲッティ ミートソース	ゴーヤチップス入りサラダ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 大豆 ちりめん ヨーグルト 粉チーズ	スパゲティ 油 でんぷん はちみつ ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 切り じゃ 生姜 マヨネーズ キャベツ もやし きゅうり コーン にんにく みかん・もも・パイナップル	824 kcal 31 g 24 g
6 火		チョコチップ パン	魚のハーブパン粉焼き ジャーマンポテト トマトバスターフ		すずき じゃが芋 レンズ豆 粉チーズ	パン 揚げ油 じゃが芋 パン粉 マカロニ バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー 小松菜 トマト缶 にんにく	759 kcal 34 g 27 g
7 水		ちらし寿司	香味揚げ そうめん汁	七夕 ゼリー	鶏肉 たまご 豆腐 ししゃも うずら卵 のり 油揚げ 粉寒天	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 そうめん ごま	にんじん 小松菜 かんぴょう えのき ねぎ 生姜 さやいんげん アボカド バイナップル ナタデココ	808 kcal 32 g 27 g
8 木		荻わかめご飯	なすの肉みそ炒め かきたま汁		豚肉 生揚げ 豆腐 たまご 荻わかめ みそ	米 油 砂糖 でんぷん ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ なす えのき ねぎ 生姜	811 kcal 31 g 28 g
9 金		えびクリーム ライス	人参ドレッシングサラダ	メロン	鶏肉 えび 生クリーム	米 油 砂糖 小麦粉 バター しらたき ごま油	にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり メロン	792 kcal 28 g 23 g
12 月		夏野菜の カレーライス	じゃこサラダ	すいか	豚肉 ちりめん 粉チーズ	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 バター ごま	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ズッキーナ きゅうり キャベツ もやし にんにく 生姜 すいか	825 kcal 25 g 22 g
13 火		セルフタンドリー チキンサンド	野菜のスープ煮	冷凍 洋なし	鶏肉 じゃが芋 うずら卵 ヨーグルト	パン じゃが芋	にんじん 小松菜 かつ 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく 生姜 冷凍洋なし	788 kcal 34 g 36 g
14 水		ご飯	かつおぶしかけ 魚の照り焼き きゅうりともやしの和え物 みそ汁		粉かつお 油揚げ 銀さくら 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 きゅうり もやし 玉ねぎ えのき	754 kcal 36 g 21 g
15 木		冷やし中華	青のりポテト	パイナップル	鶏肉 わかめ うずら卵 青のり	中華めん 砂糖 じゃが芋 ごま 油 ごま油	にんじん きゅうり もやし コーン 生姜 レモン パイナップル	747 kcal 28 g 19 g
16 金		枝豆ごはん	さばのカレー揚げ 木の美和え みそ汁		さば 生揚げ ちりめん みそ	米 もち米 砂糖 油 でんぷん じゃが芋 くるみ かつお かつお ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ えのき えだまめ 生姜	861 kcal 35 g 32 g
19 月	セ レ ブ ン ト	魯肉飯 (ルーローハン)	もやしのごま醤油和え 蘿蔔湯(ルオポータン)	冷凍 マンゴー	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉 わかめ ジョア(フレン・いちご)	米 米粒麦 砂糖 はちみつ ごま 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ 大根 レタス にんにく 生姜 冷凍マンゴー	785 kcal 29 g 21 g

野菜の日(1日)
今月のおすすめ野菜は「とうがん」です。とうがんは漢字で【冬瓜】と書くため冬の野菜だと思いがちですが、夏が旬の野菜です。皮が厚く、丸のまま冷蔵所に保存しておけば冬までもつことから、この名前がついたそうです。体を冷やす働きがあり、涼しげな見た目と淡泊な味わいが、夏のメニューにぴったりの野菜です。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
7月のかむカムデーは8日(木)です。

夏休み明けの給食は、9月2日(木)から開始となります。
9月の献立表は、9月1日(水)に配布予定です。

【世界の料理 台湾】 魯肉飯(ルーローハン)

〈材料 4人分〉
米 2合
豚バラ肉(1.5cm角切り) 150g
生姜(みじん切り) 大きじ1
玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個
にんにく(みじん切り) 大きじ1と1/2
干し椎茸(みじん切り) 4g
たけのこ(水煮・みじん切り) 小1個
油 小さじ1

ブラックペッパー ひとつまみ
水 50g
しょうゆ 大きじ1強
オイスターソース 大きじ1/2
日本酒 小さじ2
砂糖 小さじ2
はちみつ 小さじ1
ごま油 小さじ1/2

〈作り方〉
①お米は浸水し、炊く。
②フライパンに油を熱し、しょうが、玉ねぎ、にんにくを加え、あめ色になるまでじっくり弱火で炒める。
③豚肉を入れ、こしょうを加え炒める。
④その他の野菜を加え、再度軽く炒める。
⑤水と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
⑥仕上げにごま油を加え、炊けたご飯にのせる。

学校では豚バラ肉を減らし、豚ひき肉と大豆を入れて実施します。