

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:糖質	6群:脂質		
1 (月)	牛乳	ビスキュイパンパン	ツナサラダ マカロニシチュー	たまご,ツナ水煮,鶏こま肉(皮付き)	学乳,調理用牛乳(学乳),粉チーズ,クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	ココアパン,砂糖,小麦粉,じゃがいも,マカロニ(副食用)	バター,アーモンド(粉末),サラダ油,ごま油,油,豆乳クリーム,バター	ごまつな,にんじん	キャベツ,レモン汁,玉葱,グリーンピース(冷凍)	851	35
2 (火)	牛乳	↓今月の野菜↓ ☆とうもろこし☆ とうもろこしご飯	レバーの大豆がらめ ちりめん和え とうがん汁	豚肝臓,大豆,若鶏ひき肉,うずら卵,水煮	学乳,★ちりめん,カットわかめ	米,でんぷん,砂糖	白いりごま,揚げ油	ごまつな,にんじん	とうもろこし,しょうが,もやし,とうがん,長ねぎ	770	33
3 (水)	牛乳	スパゲティナーポリタン	バジルサラダ チーズケーキ	ベーコン,たまご	学乳,粉チーズ,サラダチーズ,クリームチーズ,ブルーヨーグルト(学乳)	スパゲッティ,砂糖,小麦粉,ハードビスケット	サラダ油,油	トマトジュース,ピーマン,にんじん	にんにく(りん茎),玉葱,冷凍ホールコーン,★エリンギ,キャベツ,きゅうり,レモン汁	745	38
4 (木)	牛乳	麦ごはん	いわしの生姜煮 みそドレサラダ 黒蜜ほうじ茶団子	いわし,白みそ,鶏ごし豆腐,きな粉	学乳,切昆布	米,砂糖,白玉粉,上新粉,黒砂糖	サラダ油,ごま油,白すりごま	にんじん	しょうが,きゅうり,キャベツ,もやし	794	35
5 (金)	牛乳	★七夕寿司★ ★七夕寿司★	短冊和え そうめん汁 ～季節のデザート～ しゅわしゅわお星さまゼリー	焼きさけフレーク,油揚げ,たまご	学乳,刻みのり,粉寒天	米,砂糖,ふ,そうめん(乾)	油,白すりごま	にんじん,さやいんげん,ごまつな,万能ねぎ	かんひょう,★干し椎茸,きゅうり,だいこん,ナタデココ,ブルーベリー	745	27
8 (月)	牛乳	豆乳坦々麺	たご焼きポテト 果物(キウイフルーツ)	豚ひき肉,豚レバー,ひき肉,調製豆乳,赤みそ,たご足(ゆで),たまご,糸けすり節	学乳,あおのり	蒸し中華めん(油つき),じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉	ごま油,練りごま,白いりごま,揚げ油	にんじん,ごまつな	にんにく(りん茎),しょうが,もやし,玉葱,だけこのこ(氷室),しょうが(甘酢漬),キウイ	891	38
9 (火)	牛乳	ごはん	のりとあさりの佃煮 五目卵焼き 変わりきんぴら みそ汁	冷凍漬き身あさり,たまご,若鶏ひき肉,大豆,豚小間,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,もみのり,芽ひじき	米,砂糖,じゃがいも,糸こんにゃく	油,揚げ油,ごま油,白いりごま	にんじん,ごまつな	玉葱,★干し椎茸,ごぼう	829	31
10 (水)	牛乳	♪オリンピックのバインミー(ベトナム風サンド)	フォー入りスープ ココナッツミルクゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮付き),豚小間	学乳,粉寒天,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	ソフトクリーム,砂糖,フォー	ごま(むき),サラダ油,ごま油	にんじん,ごまつな	しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,だいこん,きゅうり,玉葱,レモン汁,もやし,長ねぎ	730	32
11 (木)	牛乳	♪花保カレーの日♪ ★キーマカレー★	スパイシーポテト 果物(すいか)	豚ひき肉,豚レバー,ひき肉,レモン(まめ(乾)),大豆	学乳,粉チーズ	米,小麦粉,じゃがいも	バター,油,揚げ油	にんじん,パセリ	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,スッキーニ,なす,小玉すいか	881	35
12 (金)	牛乳	照焼井	返り煮干と大豆の甘辛和え おかか和え	たまご,鶏若鶏肉モモ(皮付き),大豆,糸けすり節	学乳,刻みのり,★かえり煮干し	米,砂糖,でんぷん	揚げ油,白いりごま	にんじん,ごまつな	しょうが,しょうが(甘酢漬),キャベツ,もやし	793	25
15日(月) 海の日											
16 (火)	牛乳	豚キムチ丼	小魚の油淋鶏ソース ファチェ	豚小間,赤みそ	学乳,わかさぎ,調理用牛乳(学乳)	米,米粒麦,砂糖,でんぷん,小麦粉,ちみつ	ごま油,白いりごま,揚げ油	ごまつな,にら	にんにく(りん茎),はくさい,キムチ,玉葱,長ねぎ,しょうが,ナタデココ,みかん缶,もも缶	827	30
17 (水)	牛乳	焼きそばパン	パリパリポテトサラダ フルーツヨーグルト	大豆,豚小間,たまご	学乳,ブルーヨーグルト(学乳)	ぶどうパン,じゃがいも,砂糖,小麦粉	油,サラダ油	にんじん	にんにく(りん茎),玉葱,えだまめ(冷凍),キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,バナナ	837	25
18 (木)	牛乳	♪食育の日♪ in愛知県 ひつまぶし	なすの酢味噌和え すまし汁	いわし短冊,赤みそ,あらははんぺん,木綿豆腐	学乳,刻みのり,カットわかめ	米,でんぷん,砂糖	揚げ油,白いりごま	ごまつな,にんじん,さやえんどう	しょうが,なす,もやし,ただけこのこ(氷室),長ねぎ	731	25
19日(金) 学年・全校集会など											
夏休み											

★今月のPick Up 給食

☆6月のもりもり給食ウィークで見事、残菜0が多かった1-3 2-1 3-1 3-2の4クラスのリクエスト給食が所どころにちりばめられました。各クラスの1位給食は・・・1-3 ♡チーズケーキ 2-1 ♡ビスキュイパン、照焼井 3-1、3-2 どちらのクラスでも多かった♡ キーマカレー・ラーメン・ナポリタン でした。

♪10日(水) オリニック

『オリニック』にちなんでみました。ベトナムでよく食べられる料理です。

♪5日(金) セタ

『セタ』は、『笹の節句』や『星まつり』とも呼ばれる年中行事です。セタという名前は、棚織という織り機からきているとも言われています。昔は、棚織で織った着物を、神様を祭っている棚に備え、秋の収穫の豊作を願っていたそうです。

★七夕寿司・しゅわしゅわお星さまゼリー:七夕のルーツは、中国の星伝説(織姫と彦星の物語)ともいわれています。それにちなんで、星型の食材を使います!

★そうめん汁:七夕にそうめんを食べる理由は諸説あります...織姫が使った糸に似ているため。天の川に似ているため。無病息災を祈るためなど

♪11日(木) 花保カレーの日

今月の花保カレーは、夏野菜がゴロゴロ入った、ボリューム満点☆キーマカレーです!夏野菜には、発汗などで失われやすい水分やカリウムが多く含まれています。

★主な夏野菜:トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・スッキーニ・とうもろこしなど。

♪18日(木) 食育の日 in 愛知県

※食材の都合により献立変更する場合があります。

