



日(曜)	献立名		おもな食品			栄養価		
	主食	牛乳	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1(月)	◆ツナとトマトのスパゲッティ		こんにゃくサラダ お豆のマフィン	牛乳 ツナ(まぐろ) チーズ 白花豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 バター	トマト たまねぎ にんにく パセリ 小松菜 きゅうり にんじん	875	34.1
沖縄料理(試食会)								
2(火)	★ジューシー		◆いかの黒糖かりん揚げ ◆もずく入り卵スープ 冷凍みかん	牛乳 さつまあげ 昆布 豚肉 いか もずく 卵 ほたて ひじき	米 麦 砂糖 油 でん粉 黒砂糖	にんじん 長ねぎ えのきだけ 小松菜 たけのこ みかん	742	34.4
4(木)	麦ご飯		四川豆腐 海藻サラダ 蒸ししょうまい	牛乳 豚肉 豆腐 ワカメ 杉のり とさかのり 昆布 大豆 ほたて	米 麦 砂糖 油 しゅうまいの皮 でん粉 ごま	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ 長ねぎ たけのこ きゅうり 大根 とうもろこし	736	29.8
七夕の献立								
5(金)	◎手巻き寿司(酢飯・焼きのり)		まぐろ立田揚げ・いか立田揚げ 卵焼き・納豆 きゅうり・梅びしお ◎七夕汁	コーヒー牛乳 まぐろ いか 卵 納豆 のり かまぼこ 焼きふ 豆腐	米 油 砂糖 でん粉	しょうが きゅうり 梅 大根 にんじん おくら ほうれん草	742	30.2
8(月)	豚キムチ丼(麦ご飯)		◆ゴーヤと南瓜のカレー味 ◆蒸しとうもろこし	牛乳 豚肉	米 麦 油 でん粉 米粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ いら 白菜キムチ 長ねぎ かぼちゃ とうもろこし キャベツ ゴーヤ	812	26.6
9(火)	西区産白ご飯		◆生揚げとなすのみそ炒め 春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 油 でん粉 いらごま 春雨	なす 玉ねぎ にんじん 長ねぎ いら しょうが キャベツ もやし きゅうり みかん	835	29.4
10(水)	◆チンジャオロース丼(麦ご飯)		ナムル フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 杏仁豆腐	米 麦 砂糖 油 でん粉 いらごま	しょうが にんにく たけのこ にんじん 玉ねぎ 青ピーマン パイン缶 みかん缶 黄桃缶 もやし きゅうり 小松菜	784	28.5
11(木)	二色トースト(ガーリック・ハニー)		ブイヤベース アーモンドサラダ	牛乳 えび いか あさり ホキ	パン 砂糖 油 はちみつ じゃがいも アーモンド	にんにく パセリ 玉ねぎ トマト 唐辛子 さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	773	29.5
12(金)	ジャーチャー麺(ホット中華めん)		スパイシーポテトフライ 小松菜とわかめと大根のサラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ	めん 油 砂糖 でん粉 いらごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん しいたけ グリンピース 長ねぎ 大根 小松菜 とうもろこし	819	30.3
お魚の日「いわし」								
16(火)	◆枝豆ご飯		◆いわしの親子ひしお焼き ◆冬瓜スープ ごま和え	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 でん粉 すりごま	枝豆 しょうが 冬瓜 にんじん たけのこ 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	732	32.8
セレクト給食								
17(水)	◆夏野菜カレー(麦ご飯)		ひじきのマリネ セレクトアイス (パニラ・ガリガリ君 (ぶどう・ソーダ) から選ぶ)	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき	米 麦 砂糖 油 小麦粉 バター じゃがいも アイス	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん スッキーニ りんご なす パプリカ きゅうり キャベツ	826	27.5

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

2日沖縄県の料理「ジューシー」は雑炊を意味する沖縄の方言です。祝い事、法事などの際のもてなし料理で、それぞれの家に伝統の味があります。豚バラ肉を使用し、その豚のだしと昆布だしで炊き込みます。主な具材は、にんじん、ひじき、昆布、さつま揚げ、かまぼこです。



七夕献立です。七夕汁は、そうめん、天の川、星の形のお麩とオクラで見た目にもきれいです。手巻きすしは、色々な具材を巻いて味を楽しんでください。



旬の食材
 <野菜>
 かぼちゃ なす
 きゅうり 枝豆
 トマト いら
 ゴーヤ オクラ
 とうもろこし
 ピーマン 冬瓜
 スッキーニ



<魚介>
 いか イワシ

☆作ってみませんか?

【ゴーヤとかぼちゃの唐揚げ(5人分)】

【ゴーヤ 1本

米粉又は小麦粉 適量

かぼちゃ 1/4切

塩 ひとつまみ こしょう・カレー粉 少々

【作り方】

- ①ゴーヤは薄くスライスし、水によくさらす。
- ②水気を切って、小麦粉をつけ油で揚げる。
- ③かぼちゃは1.5cmの角切にし、油で揚げる。
- ④塩、こしょう、カレー粉を混ぜておき、揚げたゴーヤとかぼちゃに和えて完成!



16日 お魚の日「いわし」



「いわし百匹、頭の薬」といわれているように、体により多くの栄養素を含みます。特に、いわしに多いDHAは、脳細胞の成長と活性化に関わります。1日に中程度の大きさのいわしを1尾食べると1日に必要なDHAの量は十分とれます。

【いわしの健康効果】

- ・記憶力、学習機能アップ(EPA,DHA)
- ・歯や骨を丈夫にする(カルシウム)
- ・血圧を正常に保つ(タウリン)

2学期の給食は
 8月28日
 (水)
 から始まりま
 す!

