



7月予定献立表



献立のポイント

1日の「ホットドッグ」は、あたためたソーセージを細長(ほそなが)いパンではさんだサンドイッチの一種(いっしゅ)で、アメリカでよくたべられています。味付(あじつ)けは、マスタード、トマトケチャップ、ピクルス、たまねぎ、チーズ、チリソースなど、いろいろあります。イギリスでは、あたためたソーセージそのものを「ホットドッグ」とよび、パンがあるか無(な)いかは関係(かんけい)がないそうです。また、ドイツでは、「ホットドック」と呼(よ)ぶそうです。

7日は、七夕(たなばた)です。副菜(ふくさい)には、あまのがわに見立(みだ)てたお素麺(そうめん)と、星(ほし)のかたちの野菜(やさい)がはいっています。

8日の「ポリネシアンソース」は、南国(なんごく)の島(しま)の料理(りょうり)をまねてつくられたソースです。醤油(しょうゆ)、みりん、砂糖(さとう)、ごまなど、和食(わしょく)によく使(つか)う調味料(ちようみりょう)をベースにつくります。



1日 水曜日		2日 木曜日		3日 金曜日	
(主菜・主食)・セルフホットドッグ (ホットドッグパン) (副菜)・エビのスパゲティサラダ (汁物)・じゃがいもスープ ・ジョア(プレーン)		(主菜)・さばのしおやき おろししょうゆ (副菜)・てづくりとうふ とりそぼろあんかけ (汁物)・なすとわかめのあかだし (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・たにんどんぶり ごはん (副菜)・きりぼしだいこんに (汁物)・キャベツととうふのおみそしる ・ぎゅうにゅう	
セルフホットドッグ ・ポークウインナー・カレーパウダー ・なたね油 醤油 ・加工油脂 食塩 ・キャベツ 胡椒 ・人参 砂糖 ・チキンソメ トマトケチャップ ・からあげ (鶏肉、でん粉、醤油、米粉、) (小麦粉、大豆油、砂糖、卵白、) (香辛料、食塩、デキストリン、) (大豆たん白、調味料(アミノ酸)、) (着色料(パプリカ色素)、膨張剤)	エビのスパゲティサラダ ・海老 人参 ・薑曹 コーン ・食塩 グリンピース ・スパゲティ 玉ねぎ ・大豆油 鶏がらスープ ・なたね油 ノンエッグマヨネーズ ・砂糖 ホッカレモン ・りんご酢 胡椒 ・粒マスタード	さばの塩焼き おろし醤油 ・さば 醤油 ・食塩 みりん ・大根 だし汁 ・生姜 だし汁	手作り豆腐 鶏そぼろあんかけ ・豆腐 だし汁 ・にがり だし昆布 ・モロコシゲン 醤油 ・食塩 みりん ・鶏ミンチ 生姜 ・玉ねぎ でん粉 ・人参 椎茸	他人丼 ・牛肉 だし汁 ・食塩 だし昆布 ・玉ねぎ 醤油 ・白ねぎ みりん ・人参 生姜 ・卵 乳たんぱく ・植物油 砂糖 ・でん粉 チキنعキス ・香辛料 トレハロース ・ゼラチン ・発酵調味料 ご飯	キャベツと豆腐のお味噌汁 ・キャベツ しめじ ・豆腐 だし昆布 ・だし昆布 だし汁 ・人参 味噌 ・植物油脂 砂糖 ・でん粉 チキنعキス ・香辛料 トレハロース ・ゼラチン ・発酵調味料 ご飯
ホットドッグパン ・小麦粉 脱脂粉乳 ・酵母 バター ・砂糖 食塩 ・マーガリン		じゃがいもスープ ・じゃがいも 粉太おから ・砂糖 食塩 ・玉ねぎ 香味食用油 ・大豆油 白ワイン ・豆乳 酵母エキス ・大豆粉 デキストリン ・植物油 香辛料 ・加工でん粉 乳化剤 ・pH調整剤 乳化剤 ・枝豆 鶏がらスープ ・マーガリン		※ 1日の献立のつづき ジョア(プレーン) ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸Ca ・ビタミンD	
主菜 : 卵、小麦、大豆、豚、鶏、セーフンパン、小麦、乳		副菜 : エビ、小麦、大豆、鶏、りんごスープ、大豆、鶏 ジョア、乳		主菜 : さば、小麦、大豆	
副菜 : 小麦、大豆、鶏、セーフンパン		副菜 : 小麦、大豆、鶏		主菜 : 卵、乳、小麦、大豆、鶏、牛、豚、ゼラチン	
副菜 : さば、小麦、大豆		副菜 : さば、小麦、大豆		副菜 : さば、小麦、大豆	
低学年 エネルギー 582kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.8g		低学年 エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.6g		低学年 エネルギー 610kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.6g	
中学年 エネルギー 685kcal たんぱく質 24.1g 脂質 25.6g		中学年 エネルギー 699kcal たんぱく質 27.4g 脂質 26.6g		中学年 エネルギー 725kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.1g	
高学年 エネルギー 788kcal たんぱく質 27.7g 脂質 29.5g		高学年 エネルギー 804kcal たんぱく質 31.5g 脂質 30.6g		高学年 エネルギー 834kcal たんぱく質 29.8g 脂質 26.6g	



6日 月曜日		7日 火曜日		8日 水曜日		9日 木曜日		10日 金曜日	
(主菜・主食)・なつやすみのポークカレーライス むぎごはん (副菜)・フロッコリーとカリフラワーのツナサラダ ・れいとうマゴニー ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ハンバーグ おろしほんず (副菜)・たいそうめん (汁物)・ごぼうとおあげのいなかみそしる (主食)・ごはん ・すいか ・ぎゅうにゅう		(主菜)・マグロのステーキ ホリネシアソース (副菜)・ようふうおからに (汁物)・だいこんとくわかめのあわせみそしる (主食)・むぎごはん ・ジョア(ストロベリー)		(主菜・主食)・ぶたにくのやきそば (副菜)・だいこんとアスパラのツナサラダ (汁物)・あつあげとかぼちゃのおみそしる ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう		(主菜)・とりのにくじゃがカレーふうみ (副菜)・うろりとだいずのたいたん (汁物)・とうがんとはものおすいもの (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	
夏野菜のポークカレーライス ・豚肉 トマトピューレ ・食塩 大豆油 ・なす セロリ ・植物油 にんにく ・玉ねぎ オリーブ油 ・かぼちゃ 生姜 ・人参 ウスターソース ・パプリカ赤・黄 トマトケチャップ ・醤油 ガラムマサラ ・チキンプン はちみつ ・フオンドボー ローリエ ・カレー粉 チキンソメ	フロッコリーとカリフラワーのツナサラダ ・フロッコリー ・カリフラワー ・人参 ・ツナフレーク ・醤油 ・オリーブ油 ・ポッカレモン	ハンバーグおろしほんず ・豚ミンチ イースト ・牛ミンチ 植物性ショートニング ・セロリ 油揚げ ・小麦粉 小麦大根 ・人参 胡椒 ・牛脂 ナツメグ ・食塩 イーストフード ・ビタミンC ・なす ・植物油 みりん ・食塩 だし昆布 ・大根 だし汁 ・ポンス	牛乳とお揚げの田舎味噌汁 ・玉ねぎ ・牛乳 ・油揚げ ・薬大根 ・だし昆布 ・だし汁 ・いりこ ・田舎味噌	マグロのステーキ ホリネシアソース ・マグロ 生姜 ・食塩 ごま油 ・料理酒 白いりごま ・醤油 砂糖 ・みりん ヤンゴン ・にんにく アスパラガス ・パーム油 玉ねぎ ・でん粉	大根とまわかめの合わせ味噌汁 ・まわかめ ・人参 ・大根 ・だし昆布 ・だし汁 ・いりこ ・味噌 ・田舎味噌	豚肉のやきそば ・中華麺 胡椒 ・キャベツ 調味料(73/酸等) ・人参 和風だし ・中濃ソース 食塩 ・豚肉 料理酒 ・粉末ソース 醤油 ・植物油 もやし ・なたね油 かつおぶし ・大豆油 ウスターソース ・ピーマン トマトケチャップ ・にんにく パーム油	厚揚げとかぼちゃのお味噌汁 ・玉ねぎ かつおぶし ・かぼちゃ 厚揚げ ・だし昆布 だし汁 ・いりこ 味噌	鶏の肉じゃがカレー風味 ・鶏肉 料理酒 ・食塩 砂糖 ・ごんにゃく 味噌 ・玉ねぎ 醤油 ・人参 でん粉 ・じゃがいも だし汁 ・さやいんげん だし昆布 ・カレーパウダー	冬瓜と椎のお吸い物 ・はも ・冬瓜 ・三つ葉 ・だし昆布 ・だし汁 ・醤油 ・みりん ・食塩
主菜 : 小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン		副菜 : 小麦、大豆		主菜 : 小麦、大豆、牛、豚、鶏 副菜 : 小麦、大豆		主菜 : エビ、小麦、大豆、牛、豚、鶏、りんご、もも 副菜 : 小麦、大豆、鶏		主菜 : 小麦、大豆、鶏 副菜 : 小麦、大豆	
低学年 エネルギー 646kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.7g		低学年 エネルギー 654kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.1g		低学年 エネルギー 475kcal たんぱく質 23.8g 脂質 6.1g		低学年 エネルギー 468kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.3g		低学年 エネルギー 584kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.6g	
中学年 エネルギー 760kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.1g		中学年 エネルギー 769kcal たんぱく質 25.9g 脂質 27.1g		中学年 エネルギー 559kcal たんぱく質 28.0g 脂質 7.2g		中学年 エネルギー 550kcal たんぱく質 24.3g 脂質 25.0g		中学年 エネルギー 687kcal たんぱく質 28.7g 脂質 17.2g	
高学年 エネルギー 874kcal たんぱく質 32.3g 脂質 26.6g		高学年 エネルギー 885kcal たんぱく質 29.7g 脂質 31.2g		高学年 エネルギー 643kcal たんぱく質 32.2g 脂質 8.3g		高学年 エネルギー 633kcal たんぱく質 27.9g 脂質 28.8g		高学年 エネルギー 790kcal たんぱく質 33.0g 脂質 19.8g	

13日 月曜日	14日 火曜日	15日 水曜日	16日 木曜日	17日 金曜日
(主菜)・カレーのにつけ (副菜)・キャベツとささみのごまばし (汁物)・なめことだいこんのすりながしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ぎゅうにくのやさしいため (副菜)・にしんなす (汁物)・とうふとわかめのおみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・ぶたにくのしょうがやき (副菜)・まめもやしとコーンのツナあえ (汁物)・ごぼうとだいこんのいなみそしる (主食)・むぎごはん ・ジョア(プレーン)	(主菜)・ホッケのしおやき (副菜)・ひじきとれんこんのものも (汁物)・とうふとなすのあかだし (主食)・ごはん ・アセロラゼリー ・ぎゅうにゅう	(主菜)・チキンのイタリアンソテー (副菜)・はくさいとさくらえびのサラダ (汁物)・みずなとアジツみれのスープ (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう
カレーの煮付け ・カレー ・食塩 ・料理酒 ・醤油 ・焼き豆腐 ・生姜	なめこと大根のすり流し汁 ・白ねぎ ・大根 ・なめこ ・だし昆布 ・だしかつお ・醤油 ・食塩	牛肉の野菜炒め ・牛肉 ・料理酒 ・めん粉 ・食塩 ・もやし ・玉ねぎ ・パプリカ赤・黄 ・キャベツ	豆腐とワカメのお味噌汁 ・豆腐 ・わかめ ・人参 ・だし昆布 ・だしかつお ・いりこ ・味噌 ・味噌 ・みりん	豚肉のしょうが焼き ・豚肉 ・生姜 ・食塩 ・料理酒 ・でん粉 ・にんにく ・醤油 ・砂糖 ・みりん
キャベツとささみのごま流し ・鶏肉 ・白ねぎ ・食塩 ・生姜 ・玉ねぎ ・キャベツ ・人参	にしんなす ・にしん ・砂糖 ・醤油 ・水あめ ・なす ・植物油 ・だし昆布 ・だしかつお	豆もやしとコーンのツナ和え ・豆もやし ・人參 ・食塩 ・コーン ・ツナフレーク	牛蒡と葉大根の田舎味噌汁 ・油揚げ ・葉大根 ・牛蒡 ・だし昆布 ・だしかつお ・いりこ ・田舎味噌	ホッケの塩焼き ・ほっけ ・食塩 ・料理酒 ・パプリカ赤・黄 ・もやし ・胡椒 ・ミニ醤油
アセロラゼリー ・アセロラ果汁 ・野果糖 ・果糖ブドウ糖液糖 ・酸味料 ・チキンストック ・香料 ・増粘多糖類 ・クエン酸Na ・カラメル色素 ・クチナン色素	白蜜とさくらえびのサラダ ・玉ねぎ ・料理酒 ・白蜜 ・ノンエッグマヨネーズ ・人参 ・米酢 ・醤油 ・砂糖 ・胡椒 ・和辛子	鶏肉のイタリアンソテー ・鶏肉 ・トマトソース ・白ワイン ・オリーブ油 ・にんにく ・パセリ ・食塩 ・チエリートマト ・玉ねぎ ・アスパラガス	水菜と鰯つみれのスープ ・鰯 ・生姜 ・魚肉すり身 ・味噌 ・玉ねぎ ・でん粉 ・砂糖 ・食塩 ・香辛料 ・しめじ ・醤油 ・みりん ・だし昆布 ・だしかつお	
主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま	汁:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、牛、鶏 副菜:小麦、大豆	汁:大豆 ジョア:乳	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、ごま
低学年 平均値/月 エネルギー 508kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.0g	低学年 平均値/月 エネルギー 650kcal たんぱく質 24.8g 脂質 24.3g	低学年 平均値/月 エネルギー 600kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.0g	低学年 平均値/月 エネルギー 542kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.1g	低学年 平均値/月 エネルギー 582kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.0g
中学年 平均値/月 エネルギー 597kcal たんぱく質 28.6g 脂質 12.9g	中学年 平均値/月 エネルギー 765kcal たんぱく質 29.2g 脂質 28.6g	中学年 平均値/月 エネルギー 705kcal たんぱく質 25.5g 脂質 21.2g	中学年 平均値/月 エネルギー 638kcal たんぱく質 27.0g 脂質 14.2g	中学年 平均値/月 エネルギー 685kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.4g
高学年 平均値/月 エネルギー 687kcal たんぱく質 32.8g 脂質 14.9g	高学年 平均値/月 エネルギー 879kcal たんぱく質 33.6g 脂質 32.9g	高学年 平均値/月 エネルギー 811kcal たんぱく質 29.3g 脂質 24.3g	高学年 平均値/月 エネルギー 733kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.3g	高学年 平均値/月 エネルギー 787kcal たんぱく質 30.4g 脂質 29.2g

低学年 平均値/月	中学年 平均値/月	高学年 平均値/月
エネルギー 577kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.1g	エネルギー 679kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.3g	エネルギー 781kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.5g

旬の食材・地元のおかず



京都(きょうと)の夏(なつ)にかかせないのが、祇園祭(ぎおんまつり)のころに、よく食(た)べられる「鱧(はも)」です。
鱧は、とても生命力(せいめいりょく)のつよい魚(さかな)で、夏から秋(あき)にかけて、脂(あぶら)がのって、おいしくなっています。昔(むかし)は、魚(いし)は海(うみ)辺(べ)や川(かわ)辺(べ)から、水(みづ)につけて運(はこ)ばれてきたので、鱧(はも)はながい道のりにも死(し)なずに届(とど)く貴重(きちょう)な魚(いし)だったのです。

「冬瓜(とうがん)」は、なまえのとおり、冬(ふゆ)まで保存(ぼぞん)しておける瓜(うり)です。あっさりしているので、あんかけやおつゆ、酢(す)のものなど、いろいろな料理(りょうり)になります。

「にしんなす」は、京都(きょうと)の郷土料理(きょうどりょうり)です。あまからく煮(に)たニンジンとなすをたきあわせます。ニンジンのあぶらが、なすに吸収(きゅうしゅう)されて、おいしくなります。このように、おたがいのおいしさを引(ひ)きたてあう食べ物のとりあわせを「出会(であ)いもの」といいます。フランス語(ご)の「マリアージュ」によく似ていますね。

「うろり」は、滋賀(しが)県(けん)の琵琶湖(びわこ)でとれる「ヨシノボリ」の小(ちい)さなものです。「ごり」とも呼(よ)ばれることがあります。佃煮(つくだに)に加工(かこう)されることがおおく、おいしい魚(いし)です。おおきな(5センチくらい)のヨシノボリは、料亭(りょうてい)でからあげ、揚(あ)げ煮(に)などにされるそうです。

7月の目標

★たのしく食事をしよう★

- ・げんきなじょうたいでいられるように、生活リズムをととのえましょう
- ・みんなでたすけあって、スムーズに準備・後片付けしましょう
- ・会食にふさわしい会話をしましょう(下品なことや汚いことは、やめましょう)

☆夏の食事をかんがえよう☆

- ・じょうずに水分を補給しよう
- ・おやつやジュースで糖分をとりすぎないようにしよう



※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に石川県、福井県、富山県産です。
※汁物には和風だし(ソラニン)を使用することもあります。