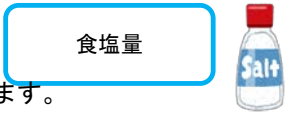


日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	金	白ごはん	ちくわチーズフライ もやしのごま酢和え けんちん汁	牛乳 とり肉 ちくわ チーズ みめんどうふ うすあげ	白ごはん 油 てんぷらこ パンこ さとう ごま油 すりごま	こまつな ごぼう もやし ねぎ にんじん たまねぎ	629 Kcal 25 g 21 g	
4	月	白ごはん	ししゃものから揚げ はりはり漬け 家常豆腐	牛乳 みそ しおこんぶ ぶた肉 なまあげ ししゃも	白ごはん ごま こめこ 油 さとう かたくりこ	しょうが きりぼだいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり たけのこ水煮 にんにく ほししいたけ	665 Kcal 26 g 25 g	
5	火	白ごはん	ガーリックバターポーク ひじきサラダ かきたまスープ	牛乳 たまご ぶた肉 ひじき ベーコン	白ごはん さとう ごま こむぎこ じゃがいも こめこ たまごなしマヨネーズ かたくりこ バター 油	にんにく たまねぎ にんじん セロリ きゅうり パセリ キャベツ	716 Kcal 24 g 29 g	
6	水	白ごはん	豚キムチ 小松菜のみそ汁	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 あられふかし	白ごはん ごま油 油 さとう かたくりこ	しょうが キャベツ なら にんにく こまつな たまねぎ キムチ にんじん えのき	583 Kcal 27 g 17 g	
7	木	白ごはん	春巻き きゅうりのピリから 冷やしそうめん汁 七夕デザート	牛乳 うすあげ	白ごはん さとう はるまき そうめん 油 デザート ごま油	きゅうり ねぎ にんにく ほししいたけ しょうが にんじん	671 Kcal 16 g 22 g たなばた給食	
8	金	麦ご飯	めぐみん夏野菜カレー すいか入りカクテルゼリー 	牛乳 牛肉 チーズ	麦ごはん カレールウ じゃがいも カクテルゼリー こむぎこ 油 バター	にんにく りんご果汁 すいか しょうが みかん缶 たまねぎ もも缶 トマト パイン缶	784 Kcal 19 g 23 g めぐみん給食	
11	月	白ごはん	とりのから揚げ ナムル マーボー春雨	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	白ごはん ごま こむぎこ ごま油 油 かたくりこ さとう はるさめ	もやし しょうが きゅうり にんにく にんじん たけのこ水煮 ねぎ ほししいたけ	687 Kcal 27 g 24 g	
12	火	フォカッチャ	ぐらぐらやまのぜんぶのせすパゲティ 野菜スープ フローズン ヨーグルト 	牛乳 チーズ ベーコン ぶた肉 ヨーグルト	フォカッチャ スパゲティ オリーブ油	にんにく ダイストマト えのき たまねぎ にんじん キャベツ ブツキーニ なす セロリ	609 Kcal 25 g 19 g おはなし給食	
13	水	白ごはん	大豆としらすの揚げ煮 豚肉とキャベツのみそ煮	牛乳 こんぶ 大豆 しらす なまあげ みそ うずらたまご	白ごはん ごま油 かたくりこ 油 さとう	しょうが ほししいたけ ねぎ キャベツ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ	717 Kcal 29 g 29 g	
14	木	白ごはん	ホキの香草フライ はちみつレモンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ホキ とり肉 生クリーム	白ごはん 油 パンこ バター オリーブ油 こめこ はちみつ	キャベツ かぼちゃ きゅうり かぼちゃペースト コーン レモン果汁 たまねぎ	672 Kcal 25 g 20 g	
15	金	麦ごはん	ビー肉丼 コーンかきたまスープ	牛乳 たまご ぶた肉 みそ ベーコン とり肉 大豆ミート	麦ごはん ごま油 油 ごま かたくりこ さとう	しょうが 赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン たまねぎ コーン ねぎ こまつな	656 Kcal 28 g 19 g	
18	月	<b>海 の 日</b>						
19	火	白ごはん	焼き鯖のみそだれ きゅうりの香味づけ 沢煮わん	牛乳 さば ぶた肉 みそ	白ごはん さとう かたくりこ ごま油	しょうが ごぼう えのき きゅうり たけのこ水煮 にんにく こんにやく にんじん 糸みつば	618 Kcal 25 g 23 g	
20	水	麦ごはん	ガパオライス ヤムウンセン(春雨サラダ) パインゼリー 	牛乳 とり肉 大豆ミート	麦ごはん はるさめ オリーブ油 ごま さとう ゼリー ごま油	しょうが 赤ピーマン きゅうり にんにく 黄ピーマン もやし たまねぎ レモン果汁 きくらげ ピーマン にんじん バジル	609 Kcal 23 g 14 g 旅する給食	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



## ピーマンカップグラタ ン

- ・ピーマン 2こ
- ・なす 1こ
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・ツナかんづめ 1かん
- ・エッグフリーマヨネーズ 大さじ4  
大さじ3

### アレルギーフリークッキング

- ①ピーマンは、たてをはんぶん3にきってへたとたねをとる。
- ②なすは、へたをとって8まいにきる。
- ③ツナかんは、しるをきって、マヨネーズとまぜる。
- ③ピーマンのうちがわにケチャップをぬり、ツナマヨをつめてパンこをふる。
- ④なすのかためんじょうにケチャップをぬり、ツナマヨをのせて、パンこをふる。
- ⑤オーブントースターで5～10ふんやく。または、フライパンやホットプレートにオープンシートをのせて、ならべてふたをして5～10ふんやく。