



日	曜	献立名				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			エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			脂質	糖質	
2	月	麦ごはん	牛乳	ユースリナー 割り干し大根の中華漬物 ワンタンスープ			とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 こんぶ	米 麦 さとう ワンタン かたくりこ	あぶら ごま油 白ごま	にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく えのき きゅうり	キャベツ たまねぎ きゅうり	660 25 23	Kcal g g	
3	火	キャロットパン	牛乳	ミートグラタン にんじんグラッセ やさいスープ		ぶた肉 牛肉 大豆ミート フランクフルト	牛乳 チーズ	キャロットパン マカロニ じゃがいも パン粉	あぶら バター オリーブ油	にんじん にんにく トマト	コーン レンズ豆 たまねぎ キャベツ		740 30 26	Kcal g g	
4	水	すし飯	牛乳	三色ずし こんにやくのきんぴら みそけんちん汁 冷凍パン		とり肉 とうふ うすあげ たまご	牛乳 みそ	米 さとう じゃがいも	白ごま ごま油 あぶら	にんじん ピーマン	こんにやく えだまめ たまねぎ ごぼう	ねぎ パイン 干しいたけ しょうが	683 28 18	Kcal g g	
5	木	メロンパン	牛乳	パリパリサラダ 魚介のミネストローネ		えび いか あさり ベーコン	牛乳	ミルクロール ホットケーキミックス さとう じゃがいも 春巻きの皮	バター あぶら ごま油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	きゅうり セロリ	686 25 20	Kcal g g	
6	金	梅ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ こんぶあえ 三輪そうめん汁 七夕デザート		さば うすあげ しおこんぶ	牛乳	米 麦 みわそうめん かたくりこ 七夕ゼリー	あぶら	にんじん ほうれん草	キャベツ 干しいたけ うめぼし たまねぎ	きゅうり しょうが	683 25 21	Kcal g g	
9	月	麦ご飯	牛乳	ししゃもの青のりフライ はりはり漬け かぼちゃのカレーそぼろ煮		牛肉 ぶた肉 たまご	牛乳 青のり ししゃも	米 麦 さとう パン粉 かたくりこ こむぎこ	ごま油 白ごま あぶら カレールー	にんじん こまつな いんげん かぼちゃ	たまねぎ こんにやく しょうが 切り干しだいこん		647 24 17	Kcal g g	
10	火	ミルクロール	牛乳	魚のマヨネーズ焼き スパゲティソテー コーンかき玉スープ		ホキ ベーコン たまご みそ	牛乳	ミルクロール かたくりこ オリーブ油 卵なしマヨネーズ スパゲティ	バター あぶら	にんじん ピーマン	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんにく	コーン	663 29 27	Kcal g g	
11	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め ミニトマト みそ汁		牛肉 うすあげ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	米 麦 さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん ミニトマト にら	たまねぎ キャベツ キムチ えのき	ねぎ しょうが にんにく	616 23 18	Kcal g g	
12	木	ミルクロール	牛乳	スパイシーチキン クルトンサラダ 夜空のスターチャウダー		とり肉 あさり ベーコン	牛乳	ミルクロール かたくりこ 米粉 食パン じゃがいも	バター あぶら オリーブ油 マカロニ	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン		755 31 31	Kcal g g	
13	金	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー 福神漬け すいか1/32		牛肉 いかに	牛乳 チーズ	米 麦 こむぎこ	あぶら バター カレールー	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす	えだまめ すいか ふくじんづけ	715 19 21	Kcal g g	
16	月	 海の日 													
17	火	ミルクロール	牛乳	照り焼きチキンバーガー キャベツサラダ トマトとたまごのスープ		とり肉 ベーコン たまご	牛乳	ミルクロール さとう 水あめ かたくりこ	卵なしマヨネーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり えのき	レタス にんにく	617 27 28	Kcal g g	
18	水	麦ごはん	牛乳	春巻き ナムル 麻婆はるさめ		ぶた肉 大豆ミート	牛乳	米 麦 さとう かたくりこ 白ごま ごま油 はるまき	あぶら	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく きゅうり きくらげ	干しいたけ しょうが にんにく たけのこ	691 21 25	Kcal g g	
19	木	コーンごはん	牛乳	ほっけの色づけ焼き きゅうりの中華漬け かぼちゃのみそ汁		ほっけ とり肉 あつあげ みそ	牛乳	米 麦 さとう かたくりこ	ごま油 水あめ	にんじん かぼちゃ	コーン にんにく しょうが たまねぎ	こんにやく ねぎ きゅうり	607 29 15	Kcal g g	
20	金	麦ご飯	牛乳	ガパオライス いかフリッターのチリソース 添え野菜 フローズンヨーグルト		とり肉 大豆ミート いかに フローズンヨーグルト	牛乳	米 麦 さとう てんぷらこ	オリーブ油 あぶら ごま油	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	キャベツ きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ パセリ	634 29 17	Kcal g g	
												終業式			

4~6人分の材料

手作りカレールー

- ・バター 50g
- ・小麦粉 50g
- ・カレー粉 小さじ2

具と調味料

- ・サラダ油 小さじ2
- ・豚肉角切り 150g
- ・たまねぎ 1個
- ・にんにく・しょうが 1片
- ・夏野菜全部で 700g
- ・塩、こしょう 少々
- ・コンソメ 2個
- ・ソース、チャツネ大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ワイン 大さじ1
- ・溶けるチーズ 大さじ1

おうち給食Cooking

~ 白山市の夏野菜のカレー(7/13) 給食人気メニュー

給食のカレーは、小麦粉とバターをじっくり炒めて作るコクのある手作りルーです。ちょっと時間はかかりますが、他にはないおいしさです。夏野菜は、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、トマト、とうもろこし、オクラ、ゴーヤなど何を入れてもおいしく仕上がります。多めに作ったルーは冷凍保存もできます。

- ① 厚手のフライパンを弱火にかけてバターを溶かし、小麦粉を加えてじっくりと約20分間焦がさないように炒める。
- ② ほんのりときつね色になったら火を止めてカレー粉を入れて混ぜカレールーのできあがり。
- ③ 玉ねぎ、にんにく、しょうが以外の野菜は一口大に切って、油で素揚げする。
- ④ たまねぎはスライス、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒めて塩こしょうを振る。
- ⑥ たまねぎを加えてよく炒める。
- ⑦ 水とコンソメを加えて、よく煮る。調味料、チーズを加える。
- ⑧ 火を止めてルーを加えて溶かして、もう一度火を付けて煮溶かす。
- ⑨ ごはんにかレールーをかけて、素揚げした野菜をトッピングしてできあがり。



※ 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。