

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質		
1	木	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ もやしのごま酢和え 具たくさんみそ汁 氷室まんじゅう	ちくわ うすあげ ぶたにく みそ	牛乳 青のり	こまつな にんじん	もやし 紅しょうが たまねぎ ねぎ	えのきたけ	米 天ぷら粉 さとう じゃがいも 酒まんじゅう	ごま油	868 Kcal	28 g	20 g	氷室の日
2	金	麦ごはん	牛乳	白山めぐみん夏野菜カレー フルーツポンチ	ぶたにく	牛乳 チーズ	トマト にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ みかん(缶) パイン(缶)	しょうが なす 黄桃(缶) えだ豆	米 麦 小麦粉 ゼリー	油 バター カレールウ	890 Kcal	22 g	22 g	めぐみん給食
5	月	麦ごはん	牛乳	揚げぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐	ぎょうざ ぶたにく 大豆ミート もめんとうふ	牛乳	にんじん	にんにく ほしいたけ たけのこ ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ きゅうり	米 麦 片栗粉 さとう	ごま油 あぶら	820 Kcal	32 g	25 g	
6	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのみそしる	ホキ(魚)みそ 大豆ペースト ベーコン うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ きゃべつ	米 片栗粉 じゃがいも	たまごなしマヨネーズ バター 油	881 Kcal	33 g	31 g		
7	水	麦ごはん	牛乳	油麩丼 笹かまぼこのすまし汁 七夕デザート	とりにく たまご ぶたにく 笹かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ ほしいたけ たけのこ だいこん	えのきたけ ごぼう ねぎ	米 麦 あぶら 片栗粉 デザート こんにゃく さとう	ごま油	752 Kcal	34 g	20 g	お祭り給食(仙台)
8	木	チーズ 蒸しパン	牛乳	ベスコートレ ツナトッピングサラダ オレンジジュース	ベーコン あさり えび・いか ホタテ ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす	きゅうり きゃべつ	米 麦 コッパパン スパゲティ さとう	オリーブ油	870 Kcal	37 g	28 g	
9	金	白ごはん	牛乳	豚肉の黒酢炒め とうふとわかめのスープ	ぶたにく うすらたまご とりにく きぬこしょう	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ	がなしめじ ねぎ	米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう	油	822 Kcal	34 g	23 g	
12	月	白ごはん	牛乳	ガーリックバターポークソテー ひじきサラダ コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ セロリ	きゃべつ きゅうり	米 小麦粉 さとう 米粉 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく	油 バター ごま	848 Kcal	27 g	30 g	
13	火	すしごはん	牛乳	三色丼の具 割り干しだいこんの中華漬物 みそ汁 レモンゼリー	さば たまご みそ うすあげ 大豆ペースト	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが えだ豆 わりほしだいこん きゅうり	ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	874 Kcal	30 g	26 g	
14	水	コーン ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のいそかあえ 冷やしうどん汁	とりにく 大豆	牛乳 青のり	にんじん こまつな	しょうが ほしいたけ ねぎ コーン	米 片栗粉 米粉うどん	油	828 Kcal	32 g	21 g		
15	木	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め トマトとたまごのみそ汁 キャンディーチーズ	ぶたにく とりにく たまご みそ	牛乳 キャンディーチーズ	にんじん にら トマト	しょうが たまねぎ キムチ えのきたけ	にんにく きゃべつ ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま油	830 Kcal	36 g	26 g	
16	金	麦ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ゆかり和え かぼちゃのカレーそばろ煮	牛肉 ぶたにく	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん かぼちゃ さやいんげん	きゃべつ きゅうり ゆかりこ しょうが	たまねぎ	米 麦 天ぷらこ パンこ さとう こんにゃく 片栗粉	油 カレールウ	796 Kcal	26 g	20 g	
19	月	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー すいか	牛肉 ぶたにく 大豆ミート レンズ豆	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく たまねぎ ごぼう すいか	しょうが	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	863 Kcal	30 g	22 g	
20	火	白ごはん	牛乳	鮭ザンギはちみつレモンソース コーンサラダ 小松菜のミルクみそスープ 冷凍パイ	さけ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが コーン きゅうり きゃべつ	たまねぎ ごぼう 冷凍パイ レモン	米 さとう 小麦粉 片栗粉 こんにゃく	油	806 Kcal	31 g	22 g	オリンピック給食(東京)

※ 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、6群に分けて記載してあります。



COOKING 「コーンごはん」

〈材料〉3合分
 ・生とうもろこし・・・1本
 ・お米・・・3合
 ・塩・・・小さじ1



とうもろこしがおいしい季節になりました。
 生のとうもろこしは、塩ゆでしてそのまま食べてもおいしいですが、芯と一緒に炊き込む〈コーンごはん〉もおおすすめです。

〈作り方〉

- ①お米を研いで浸水させておく。この時、水加減はいつもより少なめに。
- ②とうもろこしを洗い、芯から実をはずす。〈残った芯も一緒に炊き込む〉
- ③お米に塩を酒に混ぜてその上にとうもろこしの実と半分に切った芯をのせる。
- ④炊飯する。

コーンの実を外すときは、半分に切り、切り口を下にすると固定されるので切りやすいですよ。



塩分控えめなので、バターを加えると風味もアップします。また、おにぎりにしてバターとしょゆでこんがり焼いて、焼きおにぎりなどのアレンジも楽しめます。