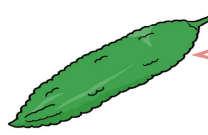


日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	木	ごはん	牛乳	さばの色づけ たまごとゴーヤのチャンプルー もずくのみそ汁	牛乳、さば、ぶたにく、とうふ、たまご、もずく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、水あめ、でんぷん、あぶら、こまあぶら、じゃがいも	しょうが、にがうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	638	27.6	21.4	
2	金	ミルクロール	牛乳	フライドチキン ドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳、とりにく、ベーコン、白いんげんまめ	ミルクロール、こむぎこ、でんぷん、あぶら、ドレッシング、オリーブ油、ケール加、さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリー、トマト	664	26.2	29.0	
5	月	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどんぶり トッポギスープ	牛乳、ぶたにく、ウインナー	むぎごはん、あぶら、さとう、トッポギ(もち)、こまあぶら	キムチ、たまねぎ、キャベツ、きりぼし大根、にんじん、えのき、こまつな	624	21.8	17.8	
6	火	ごはん	牛乳	あじフライ ごますあえ かきたま汁	牛乳、あじフライ、焼きのり、きぬとうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、こまあぶら、白こま、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり、えのき、チンゲンサイ	598	23.7	18.6	
7	水	ごはん	牛乳	とりにくと野菜のみそいため 冷やしそうめん たなばたデザート	牛乳、とりにく、みそ、かまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、そうめん、たなばたゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きりぼし大根、ピーマン、ほししいたけ	616	22.5	11.6	
8	木	ごはん	牛乳	大豆とごさかなのごまからめ じゃがいものピリからに ひじきふりかけ	牛乳、だいず、かえりぼし、ぶたにく、みそ、ひじき	ごはん、でんぷん、あぶら、白こま、さとう、水あめ、こまあぶら、じゃがいも	にんじん、えだまめ、にんにく、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	646	24.7	18.4	
9	金	米粉パン	牛乳	なすとかぼちゃのミートグラタン ブロッコリーソテー キャベツのクリームスープ	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、大豆、チーズ、とりにく、なまクリーム	こめこパン、オリーブ油、あぶら、こめこ	なす、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、コーン、にんじん、キャベツ	662	32.2	22.6	
12	月	菜めし	牛乳	まるいもコロッケ カラフルきんぴら たまごとし	牛乳、じゃこ、ぶたにく、とりひきにく	むぎごはん、まるいもコロッケ、あぶら、さとう、こまあぶら、白こま	れんこん、にんじん、ピーマン、きーマン、あかピーマン、とうがん、もやし、チンゲンサイ、しょうが	692	21.5	25.6	
13	火	ごはん	牛乳	あげギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳、ひじきぎょうざ、ぶたひきにく、もめん豆腐	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、こまあぶら、でんぷん	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	684	24.5	24.1	
14	水	ごはん	牛乳	てりやきチキン ふときゅうりのサラダ ごもくスープ デザートセレクト (プリンor夏みかんゼリー)	牛乳、とりにく、かいそう、ベーコン	ごはん、さとう、水あめ、でんぷん、こまあぶら、さとう	キャベツ、ふときゅうり、トマト、コーン、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ	654	22.9	20.7	
15	木	すしめし	牛乳	ふかがわちらし こまつなのみそしる いまがわやき	牛乳、ぎゅうひきにく、あさり、たまご、うすあげ、みそ	すしめし、さとう、あぶら、ミニ今川焼き(おやつ)	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、えだまめ、こまつな、えのき、ねぎ	659	23.9	20.3	
16	金	ミルクロール	牛乳	さけのムニエル ラタトゥイユ かぼちゃポターージュ	牛乳、さけ、ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、こむぎこ、バター、オリーブ油、さとう、あぶら、こめこ	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんにく、かぼちゃ、たまねぎ	637	27.8	23.4	
19	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ふくじんづけ すいか	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー	たまねぎ、にんにく、しょうが、なす、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、ふくじんづけ、すいか	715	20.0	19.7	
20	火	<b>1 が っ き し ゅ う ぎ ょ う し き</b>							0	0.0	0.0

**苦手な野菜 No.1!? ゴーヤの苦みを抑える方法**

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかり取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。



1日の給食です。  
どんな味がするか

せんげつ こんだて  
**先月からオリンピック・パラリンピックにちなんだ献立が出ています。**

こんげつ かいさいじし どうせう  
**今月は開催都市である「東京」メニューが15日に出ます。**

よていどかい はじ とき いっしょうけんめい かんはって せんしゅ  
**予定通り23日から始まった時には、一生懸命に頑張っている選手をおうえんしましょう!**

