

7月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…バラ科の果物
 ※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は変更になる場合があります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
コーンピラフ かぼちゃチーズフライ パイン缶詰	和風そぼろごはん 味噌汁 星のコロッケ	横割パンズ イタリアンスープ メンチカツバーガー ミニトマト スライスチーズ	ご飯 豚汁 白身魚フライ しょうが和え	ゆであげミートソース スパイシーポテト ★アイスクリーム
胚芽精米 大麦 パター ベー コン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 油/ かぼちゃ チーズ パン粉 牛 乳 小麦粉 米粉 大豆たんぱ く 片栗粉 油/パイン缶詰/	白飯 鶏肉 焼豆腐 切干大根 しいたけ いりごま しょうが ごぼう 人参 油揚げ ひじき みそ 油/厚揚げ 小松菜 み そ/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 小麦粉 油/	横割パンズ/ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/豚肉 パン 粉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 大豆たんぱく 油/スライス チーズ/	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ね ぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油 みそ/ホキ パン粉 小麦 粉 片栗粉 油/小松菜 もや し しょうが/	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大 豆 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 ト マトピューレ/じゃがいも 油 パセリ/アイスクリーム/
13日	14日	15日	16日	17日
レタス入り焼豚チャーハン ★ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ ミニトマト	背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック 冷凍みかん	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 鶏肉のごま味噌かけ か 鶏肉の照り焼き おひたし	冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ すいか
胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ね ぎ しょうが にんにく 人参 玉 ねぎ コーン しいたけ レタス ごま油/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/みかん缶 パイン缶 黄桃 缶 洋なし缶 夏みかん缶/	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし たら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 いりごま/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/ミ ニトマト/	背割コッペパン/コーン ベー コン 玉ねぎ 人参 パセリ 小 麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ポーク ウイナー /冷凍みかん/	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょ うが にんにく 油 片栗粉/鶏 肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 油/小松菜 もやし 糸かつお /	ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/白花豆 じゃがいも パター パン粉 小麦粉 片栗粉 大豆たんぱ く 油/すいか/
20日	21日	22日	23日	24日
海の日	わかめごはん さつまい 国産大豆豆腐ハンバーグ	コッペパン ベーコンシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティサラダ	チキンカレー 小松菜とベーコンの サラダ	冷やしラーメン ★おさつフリッター すいか
	胚芽精米 大麦 わかめ いり ごま/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ しょうが 油 みそ /豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦たんぱく 片栗粉/	コッペパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パ ター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキム ミルク/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 とうもろこし どん ばん 油/あさり しょうが スパゲ ティ きゅうり 人参 油 みそ ごま 油 いりごま/	白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょう が にんにく グリンピース 小麦粉 油/ベーコン 小松菜 もやし 油 いりごま/	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 いり ごま/さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 いりごま 油/すいか/

○給食で使用している食品について○

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

○リザーブ給食を行います○

7月16日(木)に、「タレを選び鶏肉料理を味わおう!!」をテーマにしたリザーブ給食を実施します。鶏肉はたんぱく質豊富な食品です。くせがなくあっさりとした味なので、いろいろな料理や味つけでおいしく食べられます。今回は鶏肉のごま味噌かけか鶏肉の照り焼きのどちらかひとつを選んで食べます。

○献立紹介○

学校で人気の「味噌だれ」を紹介します。名古屋で有名な味噌カツのソースをアレンジしました。少し甘めの味が、ごはんによく合います。

とんかつのほかにも、蒸し鶏や野菜とあわせてもおいしいです。

○材料(4人分)○

みそ 大さじ2
 砂糖 大さじ4
 しょうゆ 少々
 酒 小さじ2
 みりん 小さじ1/2
 ごま油 小さじ1/3
 白いりごま 小さじ1

○作り方○

- 鍋にみそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・水を入れて弱火にかけ、煮とがす。
- とろみがついたら、ごま油と白いりごまを入れ、よく混ぜる。