

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
3	月	ご飯 卵スープ マーボー豆腐 焼きギョーザ	牛乳 たまご わかめ 豚肉 豆腐 ひきわり大豆 みそ	米 強化米 でんぷん 米油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん 長ねぎ たけのこ 生姜 にんにく	7~9月までの 間、パック麺と炊 き込みごはん、 あつけし極みるく は、お休みです。
4	火	ご飯 きのこけんちん汁 さんまの野菜あんかけ 玉子焼	牛乳 豆腐 みそ いりこだし さんま炭火焼 厚焼玉子焼	米 強化米 じゃがいも こんにゃく ざらめ でんぷん	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ しめじ えのきだけ	今回は、炭火焼き さんまに野菜あん かけをかけてみま した。野菜あんか けとみぞれかけの どちらが好きです か？ 
5	水	ご飯 チキンカレー おかかあえ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 糸削り	米 強化米 じゃがいも 無塩バター いりごま	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 生姜 にんにく チャツネ	
6	木	焼きうどん チーズ蒸しパン 卵とえびボールのスープ ゼリー	牛乳 豚肉 たまご チーズ えびボール	冷凍うどん ふっくら粉 三温糖 米油	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 生しいたけ チンゲン菜	今年度初めての、 焼きうどんと蒸し パンになります。
7	金	ご飯 みそ汁(白菜と油揚げ) くじらザンタレ コールスローサラダ	牛乳 油揚げ みそ いりこだし くじら肉	米 強化米 でんぷん 上新粉 三温糖 ごま油 いりごま サラダ油 ドレッシング	はくさい にんじん 長ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり 生姜 にんにく	今日から夏祭りで すね！小中学生の 皆さん、頑張って 厚岸音頭を踊っ て下さい。
10	月	ご飯 森高牛乳 みそ汁(キャベツ) たらザンギ うま煮 ④しそ味ひじき	森高牛乳 油揚げ みそ いりこだし たらザンギ 鶏肉 高野とうふ ④しそ味ひじき	米 強化米 こんにゃく 米油 サラダ油	キャベツ にんじん だいこん たけのこ ごぼう えだまめ 生しいたけ	④は中学校にだけ つくメニューにな ります。
11	火	背割りコッペパン コーンチャウダー 茹でウインナー ビーフンサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク ウインナー わかめ むきえび いか	背割りコッペパン じゃがいも 無塩バター ビーフン	クリームコーン ホールコーン にんじん 玉ねぎ キャベツ	12日鶏のカレー 風味焼は、セン ターで味付けを して焼いています。 サイズにばらつき があるかもしれま せんが、ご了承下 さい。小中共に1ヶ ずつつきます。
12	水	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) 鶏のカレー風味焼き なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 油揚げ みそ こんぶ いりこだし 鶏肉 豚肉	米 強化米 三温糖 米油	だいこん にんじん なす 玉ねぎ ピーマン にんにく	
13	木	ミートボールスパゲティ 千切り野菜スープ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース ベーコン こんぶ	スパゲッティ オリーブ油 無塩バター じゃがいも 冷凍白玉	玉ねぎ にんじん キャベツ トマトダイス だいこん みかん缶 フルーツミックス	スパゲティにミ ートボールをトッ ピングしてみました 。味はどうでし たか？
14	金	ご飯 酢豚 くきわかめ入りスープ 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 くきわかめ	米 強化米 でんぷん 三温糖 じゃがいも はるさめ サラダ油	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ キャベツ 干しいたけ	17日は海の日 
18	火	ご飯 ハヤシ 甘夏みかん	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ 甘夏みかん マッシュルーム トマトダイス にんにく 生姜	皆大好きハヤシ ライスです。残さ ずに沢山食べて下 さいね！甘夏みかん 缶は上手にわけて ください。
19	水	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) 豚肉の生姜焼き風 きんぴらごぼう	牛乳 豆腐 みそ こんぶ いりこだし 豚肉	米 強化米 ごま油 いりごま	玉ねぎ まいたけ にんじん ごぼう 干しいたけ 生姜	きんぴらごぼうは 少量なので、気 をつけて盛りつけ して下さいね！
20	木	焼きそば 森高牛乳 わかめスープ ナゲット ゼリーあえ(ナタデココ入り)	森高牛乳 豚肉 ひじき わかめ チキンナゲット	焼きそば 米油 サラダ油	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン 生しいたけ フルーツミックス	ゼリーあえに、 ナタデココを入 れてみました。 ナタデココの食 感はどうでした か？
21	金	ご飯 すり身汁 ミートローフ 梅おかかあえ	牛乳 すり身 みそ いりこだし 豆腐 豚肉 たまご 糸削り	米 強化米 パン粉(乾) 無塩バター 三温糖	だいこん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり もやし	ミートローフは、 センターで手作 りしています。
24	月	ご飯 玉葱としめじのみそ汁 生揚げのそぼろ煮 オムレツ	牛乳 わかめ みそ 生揚げ いりこだし 豚肉 オムレツ	米 強化米 じゃがいも でんぷん 米油 三温糖	玉ねぎ しめじ えだまめ にんじん 長ねぎ 生姜	
25	火	横割れ丸コッペパン クリーム煮 マイルドソーセージ トマトサラダ スライスチーズ	牛乳 鶏肉 スキムミルク スライスチーズ マイルドソーセージ	横割れ丸コッペパン さつまいも マーガリン	はくさい にんじん 玉ねぎ だいこん えだまめ トマト パタピア	1学期の給食は、26 日が最後になり ます。夏休み明け 元気に登校でき るように、生活 リズムをくずさ ないようにしま しょう。 26日の肉シュー マイは小2個、中 3個です。
26	水	ご飯 野菜スープ 豆腐のチリソース煮 肉シューマイ	牛乳 なんと ベーコン むきエビ 豆腐 肉シューマイ	米 強化米 でんぷん サラダ油	たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 生姜 にんにく	

()は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	630(530)	689(640)	755(750)	818(820)
たんぱく質 g	25.0(20)	27.2(24)	29.4(28)	31.5(30)

都合により献立・材料等が変更する事があり
ますので、ご了承ください。