

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
2	月	ご飯 いも団子汁 焼き魚(ほっけ) 切干大根サラダ	牛乳 鶏肉 なたと ほっけ カニかま わかめ	米 強化米 プチいもち 米油 三温糖 ごま油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 生しいたけ 切干大根 ホールコーン	魚を食べるときに小骨に注意しながら、上手に食べて下さいね。
3	火	ご飯 きのこけんちん汁 鶏肉のうめ焼き もやしのカレー炒め	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ こんにゃく	米 強化米 米油 三温糖	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ えのき もやし たまねぎ	鶏肉に梅ドレッシングとそばつゆ、三温糖で味をつけて焼いています。梅が嫌いな人も1口食べてみて!
4	水	ご飯 みそ汁(きゃべつ) 白花豆コロッケ 大根のそぼろ煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ こんにゃく 白花豆コロッケ	米 強化米 米油 サラダ油 三温糖 でんぷん	きゃべつ にんじん だいこん えだまめ おろし生姜	久しぶりの白花豆コロッケです。煮豆や甘納豆になる白花豆ですが、明治時代までは食用では無く観賞用として栽培されていたようです。豆本来の甘さが感じられます。
5	木	焼きそば ふっくら肉だんご 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 ひじき ふっくら肉だんご	焼きそば 米油	にんじん もやし きゃべつ 玉ねぎ ピーマン	
6	金	ご飯 チキンカレー ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 糸削り	米 強化米 じゃがいも 米油 無塩バター	玉ねぎ にんじん おろし生姜 おろしにんにく ほうれん草 りんごピューレ チャツネ もやし なめ茸	今日から夏祭りです!小中学生の皆さん、頑張って厚岸音頭を踊ってね!
9	月	ご飯 春雨スープ 豆腐のチリソース煮 甘夏みかん	牛乳 なたと 卵 ベーコン わかめ むきえび 豆腐	米 強化米 はるさめ 米油 でんぷん	玉ねぎ 生しいたけ おろし生姜 おろしにんにく 甘夏みかん	甘夏みかんは、少量なので気をつけて盛りつけて下さい。
10	火	バターロール ポトフ ザンタレ サラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 わかめ	バターロール じゃがいも でんぷん 上新粉 いりごま サラダ油 米油 ごま油	きゃべつ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし	11日のいわしは厚岸漁業協同組合さんからいただきました。ご飯の上のせて食べてください。いわしには体に良い脂EPAとDHA、骨をつくるカルシウム、ビタミンDも含まれている魚なんですって!
11	水	ご飯 すりみ汁 いわしのかば焼き ほうれん草の磯和え	牛乳 いわし みそ すり身 きざみのり	米 強化米 小麦粉 三温糖 サラダ油	だいこん にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし おろし生姜 おろしにんにく	
12	木	まぜこみミート 森高牛乳 クリーム白玉	森高牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース 生クリーム	スパゲティ 冷凍白玉 無塩バター オリーブ油	玉ねぎ にんじん おろし生姜 おろしにんにく フルーツミックス	皆大好きクリーム白玉!白玉は冷凍を使っています。芯はとけたかな?
13	金	ご飯 みそ汁(豆腐とわかめ) ミートローフ 白菜の甘酢炒め	牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ みそ	米 強化米 乾燥パン粉 米油 三温糖 無塩バター ざらめ	玉ねぎ にんじん しめじ 白菜 たけのこ 干しいたけ	16日は海の日
17	火	横割れ丸コッペパン かぼちゃ団子入りクリームスープ セレクト(ベストサンドorソーセージ) トマトサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	横割れ丸コッペパン さつまいも かぼちゃもち 三温糖 米油 無塩バター	にんじん 玉ねぎ トマト パタピア	今年度1回目のセレクト給食です!事前にえらんだベストサンドかクックドソーセージをコッペパンに挟んで食べて下さいね。苦手な人が多いトマトサラダも1口でも食べてみてね!
18	水	ご飯 さつまい汁 豚肉の生姜焼き 梅おかかあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 糸削り	米 強化米 さつまいも 米油	だいこん にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり もやし おろし生姜	
19	木	ちらしスパゲティ 鶏の唐揚げレモン酢かけ ゼリーあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ	スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 上新粉 でんぷん サラダ油 ごま油	ごぼう たけのこ にんじん レモン汁 フルーツミックス みかん缶 おろし生姜	鶏の唐揚げは、小中1個です。レモンと酢ですっぱいと思いますが、食べてね。
20	金	ご飯 ハヤシ サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 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 もやし ホールコーン きゃべつ りんごピューレ おろし生姜 おろしにんにく マッシュルーム	ハヤシだけでなく、サラダも食べてね。
23	月	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) ますのフライ うま煮	牛乳 ます 卵 鶏肉 豆腐 みそ 高野豆腐 こんにゃく	米 強化米 小麦粉 三温糖 パン粉(乾・生) 米油 サラダ油	玉ねぎ まいたけ だいこん にんじん たけのこ ごぼう 生しいたけ えだまめ	初登場「ますのフライ」です。ますの切り身をフライにして提供します。ちなみにこのますは、厚岸でとれたますです。地産地消ですよ!美味しいのでぜひ食べてください!魚には骨がありますので、よくかみましよう!
24	火	食パン イチゴジャム 千切り野菜スープ グラタン スコッチエック	牛乳 ベーコン さおまえこんぶ スキムミルク スコッチエック シュレットチーズ	食パン じゃがいも マカロニ さつまいも 無塩バター 米油	きゃべつ にんじん だいこん 玉ねぎ	
25	水	ご飯 森高牛乳 みそ汁(白菜と油揚げ) みそかつ コールスローサラダ	森高牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 強化米 小麦粉 三温糖 パン粉(乾・生) サラダ油	白菜 にんじん きゃべつ ホールコーン きゅうり	みそかつは小中2個ずつです。サラダも食べてくださいね。

()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	626(530)	679(640)	742(750)	807(820)
たんぱく質 g	25.1(20)	27.0(24)	29.2(28)	31.2(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。