

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
1	月	ご飯 わかめスープ 酢豚(ポテト入り) オムレツ	牛乳 わかめ 豚肉 オムレツ	米 強化米 でんぷん じゃがいも サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ おろし生姜	早くも半年が過ぎました。今月はお祭り、夏休みと楽しい行事がめじろおしです。
2	火	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) 焼き魚(ほっけ) なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 油揚げ みそ ほっけ 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 おろしにんにく	3日のスープカレーは、先生方に人気のメニューですが、児童・生徒には少しスパイシーだったと思いますので、ちょっと辛味をおさえてみました。
3	水	ご飯 スープカレー クリームあえ	牛乳 鶏肉 ホイップクリーム ヨーグルト うずら卵	米 強化米 じゃがいも バター サラダ油	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ キャベツ フルーツ缶 パイン缶 みかん缶 おろしにんにく	7月7日の七夕にちなんで、お星さまタルトか天の川ゼリーのセレクト給食です。どちらも、鉄分・カルシウム・食物繊維がプラスされています。今回は399対340でゼリーの方が多く選ばれていました。
4	木	和風スパゲティ 森高牛乳 ザンたれ セレクト(お米deタルトかゼリー)	ベーコン 森高牛乳 鶏肉 たまご	スパゲティ でんぷん 上新粉 サラダ油 三温糖 ごま油 米油 いりごま オリーブ油	生しいたけ しめじ 玉葱 キャベツ 長ねぎ おろしにんにく	7月7日の七夕にちなんで、お星さまタルトか天の川ゼリーのセレクト給食です。どちらも、鉄分・カルシウム・食物繊維がプラスされています。今回は399対340でゼリーの方が多く選ばれていました。
5	金	ご飯 にらと卵のスープ ホイコーロー 元気ヨーグルト	牛乳 たまご 豚肉 元気ヨーグルト	米 強化米 ごま油 でんぷん 三温糖 米油	にら 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ たけのこ おろしにんにく おろし生姜	
8	月	ご飯 玉葱としめじのみそ汁 いわしのみぞれ煮 大根のそぼろ煮	牛乳 わかめ みそ こんぶ 豚肉 いわしのみぞれ煮	米 強化米 こんにやく 三温糖 でんぷん 米油	玉ねぎ しめじ だいこん えだまめ にんじん おろし生姜	いわしにはEPAとDHAが豊富に含まれています。血をサラサラにしてくれる働きがあります。
9	火	横割れ丸コッペ ポトフ スライスチーズ ポークハムカツ ビーフンサラダ	牛乳 ウインナー わかめ むきえび いか スライスチーズ	横割れ丸コッペ じゃがいも ビーフン	キャベツ 玉ねぎ にんじん	これからの暑さで体の水分がうばわれ、血がドロドロにならないためにも、水分と魚を食べるようにしましょう!
10	水	ご飯 すりみ汁 野菜マーボー 玉子焼き	牛乳 すり身 みそ こんぶ 豚肉 赤みそ 厚焼玉子焼	米 強化米 でんぷん ごま油 三温糖 米油	だいこん にんじん 長ねぎ なす 玉ねぎ おろし生姜 おろしにんにく	
11	木	シーフードスパゲティ 森高牛乳 チキンナゲット フルーツ白玉	ベーコン むきえび いか 牛乳 チキンナゲット	スパゲティ オリーブ油 バター 冷凍白玉 サラダ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム パイン缶 みかん缶 フルーツ缶	ナゲットは小2個、中3個です。ケチャップをつけて食べてください。
12	金	ご飯 混ぜ込みビビンバ メンマ入り野菜スープ 肉シューマイ	牛乳 鶏肉 なんと 豚肉 赤みそ 肉シューマイ	米 強化米 三温 ごま油 いりごま	はくさい にんじん メンマ 干しいたけ 玉ねぎ もやし 白菜キムチ ほうれん草	ご飯にビビンバの具を混ぜて食べてください。シューマイは小2個、中3個です。
16	火	ご飯 ハヤシ 梅おかかあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 糸けづり	米 強化米 じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ きゅうり りんごピューレ キャベツ マッシュルーム ダイストマト もやし おろし生姜	梅干しのすっぱさはクエン酸です。クエン酸は疲労物質である乳酸をエネルギーに変える働きがあります。また、血行改善効果・殺菌効果などもあるんですよ。
17	水	ご飯 豆腐ともずくのみそ汁 みそかつ コーンときゃべつのサラダ	牛乳 豆腐 もずく みそ こんぶ 豚肉 たまご 赤みそ 鶏肉 わかめ	米 強化米 小麦粉 三温糖 パン粉(生・乾) サラダ油	長ねぎ ホールコーン もやし キャベツ	
18	木	ソース焼きそば 森高牛乳 だいがくいも 牛乳もち入りフルーツあえ	豚肉 いか 森高牛乳 生クリーム	焼そばめん でんぷん 三温糖 さつまいも サラダ油 ごま ざらめ 米油	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん おろしにんにく フルーツ缶 パイン缶	大学芋は小2個、中3個です。ソース焼きそばは、以前、皆さんの親御さんが食べていたであろう、ソース焼きそばの復活です。いつものより、濃厚かと思えます!
19	金	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 肉じゃが さんまの野菜あんかけ	牛乳 たまご こんぶ みそ 豚肉 さんま炭火焼	米 強化米 じゃがいも 三温糖 しらたき ざらめ でんぷん 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ おろし生姜	
22	月	ご飯 なめこのみそ汁 鶏肉のバーベキューソースかけ 豚肉と大豆の煮物	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 豚肉 丸天 ゆで大豆	米 強化米 つきこんにやく 三温糖 米油 ざらめ	なめこ だいこん 長ねぎ レモン汁 たけのこ にんじん 生しいたけ りんごピューレ おろし生姜 おろしにんにく	おきで〜
23	火	バターロール ミネストローネ ほうれん草グラタン アップルクォーター	牛乳 ベーコン パルメザンチーズ ベーコン スキムミルク シュレットチーズ	バターロール じゃがいも マカロニ バター さつまいも	にんじん 玉ねぎ セロリ ダイストマト ほうれん草 アップルクォーター おろしにんにく	
24	水	ご飯 みそ汁(きゃべつ) 白身魚フライ もやしの豚肉の炒め	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 白身魚フライ	米 強化米 ごま油 いりごま サラダ油 米油	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ ピーマン	アメリカンドックの味は?道東は砂糖が主流なので、今回は砂糖にしてみました。
25	木	スパゲティナポリタン 森高牛乳 アメリカンドック コールスローサラダ	ポークハム 森高牛乳	スパゲティ オリーブ油 グラニュー糖 サラダ油	生しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン ダイストマト キャベツ ホールコーン きゅうり おろしにんにく	夏休み明けの給食は8月20日からはじまります。

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	624 (530)	682 (650)	752 (780)	816 (830)
たんぱく質 g	24.4 (21.8)	26.6 (26.8)	29.0 (32.2)	31.2 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。

()は基準量及び推奨量です。