

# たのしい給食 2号

令和6年7月

月	火	水	木	金
<b>1</b> <b>ごはん</b> 牛肉と春雨の炒め物 ドレッシングサラダ すまし汁 パイナップル ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん <b>お菓子 牛乳</b>	<b>2</b> <b>五目チャーハン</b> 無限ピーマン 中華スープ りんご ○精白米 豚ミンチ 玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ ごま油 鶏がら 濃口 ○ピーマン ツナ かつお節 白ごま 昆布茶 ごま油 ○太もやし 人参 中華料理の素 <b>ホットケーキ 牛乳</b>	<b>3</b> ☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 白身魚の天ぷら フルーツゼリー ○そうめん おくら 人参 コーン トマト 黒潮だし 濃口 淡口 みりん ○ホキ 天ぷら粉 <b>ジャムサンドイッチ 牛乳</b>	<b>4</b> <b>お弁当</b>  <b>お菓子 牛乳</b>	<b>5</b> 卵不使用ロールパン ポトフ 白菜ときゅうりの和え物 牛乳 バナナ ○卵不使用ロールパン ○ウイニー ジャが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー ブイヨン ○白菜 きゅうり 淡口 みりん <b>おにぎり(わかめ) お茶</b>
<b>8</b> <b>ごはん</b> マーボー豆腐 もやしのナムル 洋風スープ ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 酒 鶏がら 片栗粉 ごま油 ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○きゃべつ コーン ブイヨン <b>バナナケーキ 牛乳</b>	<b>9</b> (軽給食) クリームツイスト りんごジュース プリン <b>お菓子 牛乳</b>	<b>10</b> <b>ごはん</b> 鮭のマヨネーズ風ソースかけ ジャが芋フライ みそ汁 黄桃 ○精白米 ○鮭 小麦粉 マヨドレ みりん パセリ ○じゃが芋 片栗粉 ○なす 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん <b>お好み焼き 牛乳</b>	<b>11</b> <b>お弁当</b>  <b>お麩のきな粉ラスク 牛乳</b>	<b>12</b> (軽給食) <b>おにぎり弁当</b> <b>お菓子 牛乳</b>
<b>15</b> <b>海の日</b>  <b>お菓子 牛乳</b>	<b>16</b> <b>ごはん</b> 白身魚フライ 小松菜の煮浸し わかめスープ オレンジ ○精白米 ○白身魚 みりん ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら <b>お菓子 牛乳</b>	<b>17</b> <b>牛丼</b> きゃべつとおくらのおかか和え みそ汁 ○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 酒 突きこんやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ おくら 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん <b>マフィン 牛乳</b>	<b>18</b> <b>ごはん</b> 関東煮 ツナサラダ すまし汁 ○精白米 ○厚揚げ ジャが芋 板こんにやく ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○ほうれん草 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん <b>お菓子 牛乳</b>	<b>19</b> <b>冷やしうどん</b> かぼちゃの揚げ浸し ○うどん すしあげ わかめ きゅうり 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん 酒 ○かぼちゃ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん <b>おにぎり(ひじき) お茶</b>
<b>22</b> <b>ごはん</b> 肉団子のソース煮 マカロニサラダ 洋風スープ ○精白米 ○肉団子 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○じゃが芋 大根 ブイヨン <b>揚げパンきな粉 牛乳</b>	<b>23</b> <b>いなりごはん</b> 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁 ○精白米 昆布 すしあげ 砂糖 濃口 みりん 酢 塩 白ごま ○鶏ミンチ 冬瓜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん <b>お菓子 パイナップル 牛乳</b>	<b>24</b> <b>ごはん</b> 鶏の照り焼き こぶき芋 海藻サラダ 中華スープ ○精白米 ○鶏肉 砂糖 濃口 みりん 酒 ○じゃがいも 青のり ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 ○チンゲン菜 人参 中華料理の素 <b>オレンジケーキ 牛乳</b>	<b>25</b> <b>焼きそば</b> 高野豆腐の煮物 みそ汁 ○中華そば 豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン どんかつソース 濃口 ケチャップ 砂糖 ○高野豆腐 グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○かぼちゃ 薄揚げ 黒潮だし 白みそ みりん <b>おにぎり(おかか) お茶</b>	<b>26</b> <b>ごはん</b> ポークチャップ グリーンサラダ 洋風スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 ケチャップ ウスターソース ブイヨン ○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○白菜 しめじ ブイヨン <b>お菓子 牛乳</b>
<b>29</b> <b>ごはん</b> 厚揚げチャンプル ひじきの和風サラダ すまし汁 ○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 太もやし 人参 なら 黒潮だし 砂糖 濃口 ○ひじき きゅうり パプリカ ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ ○大根 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん <b>お菓子 牛乳</b>	<b>30</b> <b>ごはん</b> さばのみそ煮 野菜三色和え 中華スープ ○精白米 ○さば 土生姜 白みそ 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○えのき おくら 中華料理の素 <b>さつま芋蒸しパン 牛乳</b>	<b>31</b> <b>ごはん</b> 豚肉と野菜の煮込み きゃべつと竹輪のごま酢和え みそ汁 ○精白米 ○豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 突きこんやく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 竹輪 白ごま 砂糖 酢 淡口 ○わかめ なめこ 黒潮だし 白みそ みりん <b>フルーツ寒天 ビスケット 牛乳</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>7月給食だより</b>                      梅雨が明け暑さが本格化してきました。                      のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分が不足しています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。夏野菜もこれから本番。園庭に夏野菜をさくらんぼ組さんが育ててくれています。たくさん収穫できたら皆の給食に提供したいと思っています。                      お楽しみに！7月3日は七夕メニューです。                 </div> 	

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 2号エネルギー542kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.4g