



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (月)	ごはん 牛肉の和風トマト煮 オクラのおかかマヨ和え いななか汁	メロン 米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、牛肉(肩ロース)、生揚げ、脱脂粉乳、かつお節	メロン、トマト、たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン缶、葉ねぎ、干しぶどう、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト レーズン入り蒸しパン ミルク	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 364 mg
2 (火)	三色丼 豚もやし汁 りんご	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ 青のりポテト ミルク	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 290 mg
3 (水)	麦入りごはん 豆腐のチャンプル わかめのサラダ モロヘイヤのすまし汁	スイカ 米、砂糖、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、生クリーム、卵、ゼラチン	すいか、トマト、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、生わかめ、モロヘイヤ、コーン缶、にら、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だし、食塩	バナナ ミルクプリン ビスケット お茶	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 127 mg
4 (木)	郷土料理△山形県 枝豆ごはん 太刀魚のエスカパーージュ 卵と粉チーズのスープ	メロン 米、食パン、小麦粉、三温糖、油、グラニュー糖、オリーブ油、はちみつ	牛乳、たちうお、卵、脱脂粉乳、粉チーズ、バター	メロン、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、レモン、えだまめ、パセリ	酢、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト はちみつレモンラスク ミルク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 324 mg
5 (金)	お楽しみ献立☆多	干しとうめん、小麦粉、三温糖、ごま油	卵、チーズ、ハム、バター	すいか、みかん缶、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ	しょうゆ、みりん	チーズ お楽しみ☆	エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 212 mg
6 (土)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 赤だしの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、赤みそ	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 250 mg
8 (月)	麦入りごはん チキンピカタ フレンチサラダ オニオンスープ	りんご 米、黒砂糖、片栗粉、小麦粉、押麦、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、鶏むね肉、卵、脱脂粉乳、きな粉、バター	りんご、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、パセリ、にんにく	ケチャップ、りんご酢、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト 沖繩くずもち ミルク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 318 mg
9 (火)	ごまだれ冷やし中華 塩ゆで枝豆 フルーツゼリー	生中華めん、三温糖、ねりごま、ごまごま油	牛乳、卵、脱脂粉乳、ハム	どうもろこし、オレンジ天然果汁、えだまめ、トマト、みかん缶、バナナ、きゅうり、もも缶、かんでん	しょうゆ、中華だし、酒、コンソメ、食塩	チーズ 焼きどうもろこし ミルク	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 319 mg
10 (水)	人参サンド 野菜のチャウダー スティックきゅうり スイカ	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、コーンスターチ、マーガリン、ごま、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、脱脂粉乳、しらす干し、バター、かつお節	すいか、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	バナナ ご飯のおやき お茶	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 142 mg
11 (木)	ごはん ひき肉とおからのオープン焼き ひじきのサラダ コンソメスープ	バナナ 米、食パン、パン粉、マヨネーズ、グラニュー糖、油、マカロニ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、おから	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ズッキーニ、コーン缶、ひじき、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト ジューススティック ミルク	エネルギー 166 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 315 mg
12 (金)	ごはん アジのから揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 豆乳入り味噌汁	メロン 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、はるさめ、油、粉糖	牛乳、あじ、卵、豆乳、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	メロン、もも缶、きゅうり、にんじん、りんご、だいこん、みかん缶、ねぎ、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	チーズ フルーツケーキ ミルク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 331 mg
13 (土)	肉みそ野菜そうめん かぼちゃのサラダ ブルーベリーヨーグルト	干しとうめん、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、赤みそ	かぼちゃ、トマト、にんじん、ブルーベリージャム、きゅうり、コーン缶、干しいたけ	酒	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 210 mg
16 (火)	ごはん 鶏肉のマヨ照り焼き 三色サラダ 夏野菜スープ	りんご 米、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、マヨネーズ、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)	りんご、かぼちゃ、バナナ、メロン、オレンジ天然果汁、みかん缶、トマト、なす、きゅうり、にんじん、ピーマン、さくらんぼ缶、コーン缶、オクラ、ズッキーニ、かんでん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	チーズ ゼリーポンチ せんべい お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 111 mg
17 (水)	麦入りごはん マグロの酢豚風 中華コーンスープ メロン	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、押麦、ごま油	牛乳、きはだまぐろ、卵、脱脂粉乳、バター	メロン、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、しめじ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁	バナナ ココアクッキー ミルク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 205 mg
18 (木)	世界の料理☆フランス バターライス 鶏肉のオーロラソースがけ キャロットラペ	ジュリエヌスープ オレンジ 米、ロールパン、油、小麦粉、オリーブ油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ウインナー、バター、ハム	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、レタス、トマトピューレ	酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト ホットドッグ ミルク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 317 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 — 金 —	ごはん スイカ 豚肉と野菜の塩炒め キャベツのツナマヨネーズ和え なめこの味噌汁	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	すいか、トマト、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、なめこ、コーン缶、にら、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、中華だしの素、食塩	チーズ コーンカップケーキ ミルク	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 327 mg	
20 — 土 —	牛肉のみそ丼 おくらのおかか和え じゃがいものすまし汁 りんご	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、たまねぎ、オクラ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、生わかめ	しょうゆ(しろ)、酒、しょうゆ、食塩	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 204 mg	
22 — 月 —	ごはん りんご いわしのごま揚げ 青菜のうまみ和え かぼちゃとしめじの味噌汁	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、ごま、油	牛乳、いわし、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	りんご、かぼちゃ、トマト、ごまつな、にんじん、もやし、しめじ、焼きのり、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト ベークドポテト ミルク	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 361 mg	
23 — 火 —	ごはん 夏野菜カレー 目玉焼き スイカ	米、じゃがいも、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター	すいか、なす、クリームコーン缶、たまねぎ、トマト、コーン缶、にんじん、ピーマン、ズッキーニ、パセリ	カレールウ、コンソメ	チーズ 冷製コーンポタージュ クラッカー お茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 199 mg	
24 — 水 —	☆ふる里給食 うなぎちらし トマトと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルトあえ	米、三温糖、油	牛乳、こしあん(生)、ヨーグルト(無糖)、うなぎ白焼、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、トマト、たまねぎ、みかん缶、もも缶、にんじん、いんげん、かんでん、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ 水ようかん せんべい ミルク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 272 mg	
25 — 木 —	麦入りごはん ぶどう 焼きしゅうまい シラス入りナムル わかめときのこのスープ	米、米粉、砂糖、押麦、油、片栗粉、コーンフレーク、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豆乳、脱脂粉乳、しらす干し	ぶどう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、バナナ、もやし、キャベツ、しめじ、えのきたけ、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、中華スープ、食塩	ヨーグルト 米粉バナナ蒸しパン ミルク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 339 mg	
26 — 金 —	かやくごはん 肉豆腐 じゃが芋とエノキの味噌汁 メロン	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、三温糖、油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび	メロン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みつば、たけのこ(ゆで)、ねぎ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁	チーズ エビマヨソース ミルク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 364 mg	
27 — 土 —	スープスパゲッティー トマトサラダ バナナ	スパゲティ、オリーブ油	牛乳、ウインナー、ベーコン、ツナ油漬缶、粉チーズ	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、パセリ	コンソメ、食塩	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 385 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 223 mg	
29 — 月 —	ロールパン・チーズクリーム なすのミートソース焼き 冬瓜のスープ スイカ	ロールパン、米、油、砂糖、ごま、三温糖	豚ひき肉、とろけるチーズ、生クリーム(乳脂肪)、クリームチーズ	すいか、なす、とうがきん、たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン缶、塩こんぶ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ	ヨーグルト 塩昆布おにぎり お茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 194 mg	
30 — 火 —	麦入りごはん ぶどう 鯖の味噌煮 さっぱりポテトサラダ オクラのすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、油、砂糖	牛乳、さわら、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、おから	ぶどう、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、オクラ、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、酢、食塩	チーズ ごろごろ野菜ドーナツ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 297 mg	
31 — 水 —	ごはん ナスと油揚げの味噌汁 豚肉のピナップル炒め りんごゼリー インゲンともやしのゴマ和え ツナ昆布ふりかけ	米、三温糖、ごま、油、片栗粉	豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご天然果汁、すいか、ぶどう、パイナップル、なす、たまねぎ、いんげん、にんじん、もやし、パイナップル、ピーマン、生わかめ、こんぶ(だし用)、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、ウスターソース	バナナ フルーツ盛り合わせ カルシウムウエハース お茶	エネルギー 360 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.6 g カルシウム 103 mg	

世界の料理☆フランス

オーロラソースは日本ではケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせて作ることが多いですが、本場・フランスではホワイトソースにトマトピューレなどを加えて煮詰めて作ります。ソースのピンク色が夜明けの空を想起させることから、フランス語で「曙」を意味する「オーロラ」がソースの名に使われたとされています。

「ジュリエヌ」はフランス語で「細い千切り」という意味があります。どんなメニューにも合わせやすい味のスープです。

郷土料理 ▲山形県

山形県では鶴岡市周辺で栽培される「だだちゃ豆」という枝豆と一緒にご飯を炊く習慣があるそうです。味付けはお茶と塩といったシンプルな味付けになっています。



★子どもたちが育てている野菜が大きくなってきました。さくら組とちゅうりっぷ組では、ピーマン、すみれ組ではナスを収穫することが出来ました。これからいろいろな野菜が収穫できるので、子どもたちも楽しみにしています。

土用の丑の日(24日)に、うなぎちらしを提供します♪

7月のクッキングは、ちゅうりっぷ組で夏野菜スープ、ひまわり組でとうもろこしの皮むき、ゆり組で夏野菜カレーを行う予定です。夏野菜のクッキングでは、菜園で育てた野菜も使って調理していきます。

☆ふる里給食☆
浜名湖のうなぎ
湖西の卵
大久保町のトマト 