



日	曜	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
<p>今日は「半夏生」の日で、関西では「たこ」を食べる風習があります。田植えが終わる時期に、植えた作物がたこの足のようになり根づくようにとの願いが込められています。</p>						
1	火	むぎごはん 牛乳 チキンチキンごぼう たこボールの和風スープ	ぎゅうにゅう とりこ	ごぼう えだまめ にんじん だいこん にんじん はくさい ねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ さけ みりん さけ しょうゆ みりん しお あつけずり
たこボール						
2	水	コッペパン 牛乳 冷やし中華風うどん 肉しゅうまい (幼1個、小1~4年2個、小5~中3個)	ぎゅうにゅう とりこ たまご	きゅうり にんじん キャベツ もやし	コッペパン うどん ごまあぶら	ひやしゅちゅうかのたれ
にくしゅうまい						
3	木	ゆかりごはん ごもくまめ 五目豆 どさんこ汁	だいず とりこ きつまあげ こんぶ ぶたにく みそ	しそふりかけ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ねぎ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも バター	さけ しょうゆ みりん あつけずり こしょう あつけずり
4	金	むぎごはん 牛乳 ポークチャップ キャベツとえのきたけのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	むぎごはん あぶら	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ しお こしょう とりがらだし
7	月	JAさんより三重オクラをいただきました。オクラを星、そうめんを天の川にみたくて「星が浮かぶすまし汁」というイメージです。七夕の日、皆さんの願いごとが叶いますように☆	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たまご なると とうふ	ねぎ しょうが にんじん オクラ にんじん たまねぎ	あぶら さとう そうめん	さけ しょうゆ あつけずり だしこんぶ しょうゆ あつけずり だしこんぶ
8	火	むぎごはん 牛乳 とり肉とじゃがいもの煮物 ぶた肉のごまだれサラダ	ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きゅうり にんじん キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう さとう ねりごま	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり さけ しょうゆ しお こしょう す
9	水	ことう 黒糖パン 牛乳 さわらのカレー焼き ゆでキャベツ とり肉と野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう さわら とりこ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	ことうパン	さけ しょうゆ カレーこ しお とりがらだし しょうゆ しお こしょう
10	木	むぎごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ もやし にんじん チンゲンサイ	むぎごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ コチュジャン とりがらだし しお こしょう とりがらだし しょうゆ
11	金	むぎごはん 牛乳 とり肉のかわりみそあえ わかめのすまし汁	ぎゅうにゅう とりこ みそ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ はくさい にんじん ほうれんそう	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ さけ ケチャップ しょうゆ あつけずり だしこんぶ
14	月	チャンプルーは豆腐を野菜などといためた沖縄の郷土料理です。夏野菜のゴーヤを少しだけ入れました。苦みが出にくいようにわたをしっかりとって塩もみしています。苦手な人もチャレンジしてね☆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ゴーヤ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	むぎごはん あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ しお みりん あつけずり
15	火	むぎごはん 牛乳 白身魚の青のりあげ うま塩キャベツ けんちん汁	ぎゅうにゅう しろみざかな あおのり とうふ	しょうが キャベツ だいこん にんじん こんにやく ごぼう	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら あぶら	さけ しお しお こしょう とりがらだし しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
16	水	コッペパン アシドミルク チリコンカン たまご 卵としめじのスープ	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ とりこ たまご ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ はくさい にんじん しめじ ねぎ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	しお こしょう しょうゆ ケチャップ ウスターソース ワイン とりがらだし とりがらだし しょうゆ しお こしょう
17	木	むぎごはん 牛乳 かぼちゃのチキンカレー 福神漬 マスカットゼリー入りフルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりこ ふくじんづけ もも パイン みかん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんごピューレ トマトピューレ ふくじんづけ もも パイン みかん	むぎごはん じゃがいも こむぎこ バター あぶら カクテルゼリー マスカットゼリー	あかワイン カレーこ ケチャップ しお とりがらだし コンソメ しょうゆ こしょう オールスパイス ウスターソース ローリエ

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。



一学期、最後の月です。

暑い日も元気に過ごせるように、しっかり食べてほしいと思います。

調理場はとても暑いですが、7月もみんなに給食を届けるために給食室メンバーでがんばります！