



# 7月の予定献立表

7月1日(水)		7月2日(木)		 <p>7月のわくわく給食は「インド」の料理より タンドリーチキンです。</p> <p>タンドリーチキンは、鶏肉を、ヨーグルトと様々な香辛料に漬け込み、「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯で焼いた料理です。 給食では、アレルギー対応のため、ヨーグルトの代わりに塩麹を使っています。</p> 	7月3日(金)																																																																																																																																																													
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)		食材名	分量(g)																																																																																																																																																												
ごはん 牛乳 はものかば焼き 小松菜のごまあえ 沢煮わん		コーンライス 牛乳 タンドリーチキン ひよこ豆と野菜のスープ			小型パン 牛乳 焼きそば きゅうりのかりかり漬け ホワイトコーン																																																																																																																																																													
<table border="1"> <tr><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>はも</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>米粉</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>青ねぎ(八幡産)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> </table>		米	80 g	牛乳	1 本	はも	50 g	片栗粉	4 g	米粉	2 g	揚げ油	4 g	濃口しょうゆ	1.5 g	さとう	1 g	酒	0.5 g	水	1.5 g	小松菜	30 g	にんじん	10 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	すりごま	1 g	豚肉	15 g	油揚げ	5 g	だいこん	25 g	にんじん	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ごぼう	10 g	けずりぶし	2 g	塩	0.4 g	薄口しょうゆ	2 g	みりん	0.5 g	水	100 g	<table border="1"> <tr><td>米</td><td>70 g</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>パセリ(乾)</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>塩麹</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ひよこ豆</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> </table>		米	70 g	ホールコーン	15 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	1 g	チキンスープ	10 g	パセリ(乾)	0.03 g	オリーブ油	1 g	牛乳	1 本	鶏肉	1 切	塩	0.2 g	こしょう	0.03 g	おろしにんにく	0.3 g	塩麹	3 g	カレー粉	0.5 g	トマトケチャップ	3 g	さとう	1.5 g	ウスターソース	2 g	サラダ油	0.5 g	豚肉	15 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	ひよこ豆	10 g	キャベツ	30 g	塩	0.4 g	こしょう	0.02 g	ローリエ	0.01 g	薄口しょうゆ	3 g	チキンスープ	8 g	水	100 g		<table border="1"> <tr><td>小型パン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>焼きそばめん</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>いか</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>焼きそばソース</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>お好みソース</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>ホワイトコーン</td><td>1 個</td></tr> </table>		小型パン	1 個	牛乳	1 本	焼きそばめん	50 g	豚肉	30 g	いか	30 g	にんじん	15 g	たまねぎ	20 g	キャベツ	30 g	ピーマン	5 g	塩	0.3 g	こしょう	0.05 g	サラダ油	2 g	ウスターソース	3 g	焼きそばソース	4 g	お好みソース	3 g	きゅうり	30 g	土しょうが	0.3 g	ごま油	0.5 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	酢	1 g	ホワイトコーン	1 個
米	80 g																																																																																																																																																																	
牛乳	1 本																																																																																																																																																																	
はも	50 g																																																																																																																																																																	
片栗粉	4 g																																																																																																																																																																	
米粉	2 g																																																																																																																																																																	
揚げ油	4 g																																																																																																																																																																	
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																	
さとう	1 g																																																																																																																																																																	
酒	0.5 g																																																																																																																																																																	
水	1.5 g																																																																																																																																																																	
小松菜	30 g																																																																																																																																																																	
にんじん	10 g																																																																																																																																																																	
さとう	0.5 g																																																																																																																																																																	
濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																	
すりごま	1 g																																																																																																																																																																	
豚肉	15 g																																																																																																																																																																	
油揚げ	5 g																																																																																																																																																																	
だいこん	25 g																																																																																																																																																																	
にんじん	10 g																																																																																																																																																																	
青ねぎ(八幡産)	5 g																																																																																																																																																																	
ごぼう	10 g																																																																																																																																																																	
けずりぶし	2 g																																																																																																																																																																	
塩	0.4 g																																																																																																																																																																	
薄口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																	
みりん	0.5 g																																																																																																																																																																	
水	100 g																																																																																																																																																																	
米	70 g																																																																																																																																																																	
ホールコーン	15 g																																																																																																																																																																	
塩	0.3 g																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																	
濃口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																	
チキンスープ	10 g																																																																																																																																																																	
パセリ(乾)	0.03 g																																																																																																																																																																	
オリーブ油	1 g																																																																																																																																																																	
牛乳	1 本																																																																																																																																																																	
鶏肉	1 切																																																																																																																																																																	
塩	0.2 g																																																																																																																																																																	
こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																	
おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																	
塩麹	3 g																																																																																																																																																																	
カレー粉	0.5 g																																																																																																																																																																	
トマトケチャップ	3 g																																																																																																																																																																	
さとう	1.5 g																																																																																																																																																																	
ウスターソース	2 g																																																																																																																																																																	
サラダ油	0.5 g																																																																																																																																																																	
豚肉	15 g																																																																																																																																																																	
にんじん	10 g																																																																																																																																																																	
たまねぎ	20 g																																																																																																																																																																	
ひよこ豆	10 g																																																																																																																																																																	
キャベツ	30 g																																																																																																																																																																	
塩	0.4 g																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																	
ローリエ	0.01 g																																																																																																																																																																	
薄口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																	
チキンスープ	8 g																																																																																																																																																																	
水	100 g																																																																																																																																																																	
小型パン	1 個																																																																																																																																																																	
牛乳	1 本																																																																																																																																																																	
焼きそばめん	50 g																																																																																																																																																																	
豚肉	30 g																																																																																																																																																																	
いか	30 g																																																																																																																																																																	
にんじん	15 g																																																																																																																																																																	
たまねぎ	20 g																																																																																																																																																																	
キャベツ	30 g																																																																																																																																																																	
ピーマン	5 g																																																																																																																																																																	
塩	0.3 g																																																																																																																																																																	
こしょう	0.05 g																																																																																																																																																																	
サラダ油	2 g																																																																																																																																																																	
ウスターソース	3 g																																																																																																																																																																	
焼きそばソース	4 g																																																																																																																																																																	
お好みソース	3 g																																																																																																																																																																	
きゅうり	30 g																																																																																																																																																																	
土しょうが	0.3 g																																																																																																																																																																	
ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																	
さとう	0.5 g																																																																																																																																																																	
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																	
酢	1 g																																																																																																																																																																	
ホワイトコーン	1 個																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr><td>米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>発芽玄米</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>エリンギ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>キムチ(ノンアレルゲン)</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>にら</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>青ねぎ(八幡産)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>八幡のみそ</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>八幡の白みそ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> </table>		米	75 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本	豚肉	50 g	ごぼう	10 g	エリンギ	8 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	キムチ(ノンアレルゲン)	15 g	にら	5 g	ごま油	0.2 g	塩	0.1 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	0.5 g	酒	1 g	かぼちゃ	25 g	たまねぎ	20 g	油揚げ	6 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡のみそ	9 g	八幡の白みそ	3 g	けずりぶし	2 g	水	100 g	<table border="1"> <tr><td>米</td><td>65 g</td></tr> <tr><td>たこ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>70 g</td></tr> <tr><td>塩麹</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>米粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>そうめん</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>オクラ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> </table>		米	65 g	たこ	15 g	油揚げ	5 g	にんじん	5 g	土しょうが	1 g	塩	0.2 g	酒	2 g	薄口しょうゆ	4 g	けずりぶし	1 g	牛乳	1 本	鶏肉	70 g	塩麹	3 g	酒	1 g	塩	0.2 g	こしょう	0.05 g	片栗粉	6 g	米粉	4 g	揚げ油	9 g	そうめん	8 g	にんじん	10 g	オクラ	5 g	かまぼこ	10 g	薄口しょうゆ	3 g	塩	0.4 g	けずりぶし	2 g	水	100 g	<p>【七夕献立】</p> <p>七夕汁には、天の川に見立てたそうめん、星に見立てたオクラがはいっています。 たこめしも、7月の半夏生にちなんだごちそうです。</p>  	<table border="1"> <tr><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>系こんにやく</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>三度豆</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>干しひじき</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> </table>		米	80 g	牛乳	1 本	牛肉	25 g	にんじん	15 g	たまねぎ	50 g	系こんにやく	15 g	じゃがいも	68 g	三度豆	5 g	さとう	3 g	濃口しょうゆ	6 g	みりん	1 g	けずりぶし	1 g	水	30 g	干しひじき	3 g	ベーコン	10 g	ピーマン	5 g	ホールコーン	7 g	おろしにんにく	0.15 g	オリーブ油	0.5 g	酒	1 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	濃口しょうゆ	1 g												
米	75 g																																																																																																																																																																	
発芽玄米	5 g																																																																																																																																																																	
牛乳	1 本																																																																																																																																																																	
豚肉	50 g																																																																																																																																																																	
ごぼう	10 g																																																																																																																																																																	
エリンギ	8 g																																																																																																																																																																	
にんじん	10 g																																																																																																																																																																	
たまねぎ	20 g																																																																																																																																																																	
キムチ(ノンアレルゲン)	15 g																																																																																																																																																																	
にら	5 g																																																																																																																																																																	
ごま油	0.2 g																																																																																																																																																																	
塩	0.1 g																																																																																																																																																																	
さとう	0.5 g																																																																																																																																																																	
濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																	
酒	1 g																																																																																																																																																																	
かぼちゃ	25 g																																																																																																																																																																	
たまねぎ	20 g																																																																																																																																																																	
油揚げ	6 g																																																																																																																																																																	
青ねぎ(八幡産)	5 g																																																																																																																																																																	
八幡のみそ	9 g																																																																																																																																																																	
八幡の白みそ	3 g																																																																																																																																																																	
けずりぶし	2 g																																																																																																																																																																	
水	100 g																																																																																																																																																																	
米	65 g																																																																																																																																																																	
たこ	15 g																																																																																																																																																																	
油揚げ	5 g																																																																																																																																																																	
にんじん	5 g																																																																																																																																																																	
土しょうが	1 g																																																																																																																																																																	
塩	0.2 g																																																																																																																																																																	
酒	2 g																																																																																																																																																																	
薄口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																	
けずりぶし	1 g																																																																																																																																																																	
牛乳	1 本																																																																																																																																																																	
鶏肉	70 g																																																																																																																																																																	
塩麹	3 g																																																																																																																																																																	
酒	1 g																																																																																																																																																																	
塩	0.2 g																																																																																																																																																																	
こしょう	0.05 g																																																																																																																																																																	
片栗粉	6 g																																																																																																																																																																	
米粉	4 g																																																																																																																																																																	
揚げ油	9 g																																																																																																																																																																	
そうめん	8 g																																																																																																																																																																	
にんじん	10 g																																																																																																																																																																	
オクラ	5 g																																																																																																																																																																	
かまぼこ	10 g																																																																																																																																																																	
薄口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																	
塩	0.4 g																																																																																																																																																																	
けずりぶし	2 g																																																																																																																																																																	
水	100 g																																																																																																																																																																	
米	80 g																																																																																																																																																																	
牛乳	1 本																																																																																																																																																																	
牛肉	25 g																																																																																																																																																																	
にんじん	15 g																																																																																																																																																																	
たまねぎ	50 g																																																																																																																																																																	
系こんにやく	15 g																																																																																																																																																																	
じゃがいも	68 g																																																																																																																																																																	
三度豆	5 g																																																																																																																																																																	
さとう	3 g																																																																																																																																																																	
濃口しょうゆ	6 g																																																																																																																																																																	
みりん	1 g																																																																																																																																																																	
けずりぶし	1 g																																																																																																																																																																	
水	30 g																																																																																																																																																																	
干しひじき	3 g																																																																																																																																																																	
ベーコン	10 g																																																																																																																																																																	
ピーマン	5 g																																																																																																																																																																	
ホールコーン	7 g																																																																																																																																																																	
おろしにんにく	0.15 g																																																																																																																																																																	
オリーブ油	0.5 g																																																																																																																																																																	
酒	1 g																																																																																																																																																																	
塩	0.1 g																																																																																																																																																																	
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																	
濃口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																	
<p>※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。</p>																																																																																																																																																																		

# 7月の予定献立表

7月9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14日(火)	
ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー えのきのすまし汁		ガパオライス 牛乳 フォー・ガー		ごはん 牛乳 酢鶏 レタス入りスープ		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	鶏肉	45 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
豚肉	40 g	たまねぎ	30 g	鶏肉	50 g	豚肉	50 g
厚揚げ	25 g	赤パプリカ	5 g	ジンジャーパウダー	0.1 g	たまねぎ	60 g
たまねぎ	30 g	黄パプリカ	5 g	ガーリックパウダー	0.1 g	土しょうが	1 g
にんじん	10 g	ピーマン	5 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	5 g
にがうり	15 g	大豆	15 g	片栗粉	3 g	酒	1 g
塩	0.2 g	土しょうが	0.5 g	米粉	2 g	さとう	0.5 g
さとう	0.5 g	おろしにんにく	0.2 g	揚げ油	5 g	サラダ油	1 g
こしょう	0.01 g	濃口しょうゆ	4 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
薄口しょうゆ	2 g	みりん	1.5 g	たまねぎ	20 g	カットわかめ	0.3 g
ごま油	1 g	さとう	0.3 g	ピーマン	10 g	えのきたけ	8 g
鶏肉	10 g	オイスターソース	4 g	たけのこ	10 g	油揚げ	5 g
えのきたけ	7 g	トウバンジャン	0.1 g	トマトケチャップ	3 g	なす	20 g
にんじん	10 g	サラダ油	1 g	濃口しょうゆ	3 g	八幡のみそ	9 g
たまねぎ	20 g	牛乳	1 本	さとう	2 g	八幡の白みそ	3 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	鶏肉	20 g	酢	3 g	けずりぶし	2 g
薄口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	豚肉	15 g	水	100 g
塩	0.4 g	たまねぎ	15 g	土しょうが	0.3 g		
けずりぶし	2 g	太もやし	20 g	にんじん	15 g		
水	100 g	フォー(米粉)	5 g	たまねぎ	20 g		
		青ねぎ(八幡産)	5 g	レタス	10 g		
		塩	0.3 g	薄口しょうゆ	4 g		
		こしょう	0.02 g	塩	0.3 g		
		薄口しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g		
		チキンスープ	7 g	けずりぶし	2 g		
		水	100 g	水	100 g		

7月15日(水)		7月16日(木)	
ごはん 牛乳 あじの紀州焼き 茎わかめのきんぴら 冬瓜のすまし汁		ナン 牛乳 チキンカレー きゃべつとコーンのサラダ ぶどうゼリー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	ナン	1 枚
牛乳	1 本	牛乳	1 本
アジ紀州漬	1 切	鶏肉	30 g
サラダ油	0.3 g	塩	0.3 g
茎わかめ(乾燥)	0.8 g	こしょう	0.04 g
ちりめんじゃこ	3 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
にんじん	10 g	ガーリックパウダー	0.04 g
さつま揚げ	10 g	サラダ油	1 g
サラダ油	0.5 g	たまねぎ	60 g
酒	1.5 g	にんじん	20 g
さとう	1.5 g	チキンスープ	5 g
濃口しょうゆ	1.5 g	水	10 g
とうがん	30 g	じゃがいも	50 g
みつば	3 g	マーガリン	6 g
かまぼこ	10 g	小麦粉	6 g
鶏肉	15 g	ベ-ストチャツプ	1.5 g
薄口しょうゆ	3 g	塩	0.8 g
塩	0.2 g	こしょう	0.02 g
けずりぶし	2 g	オールスパイス	0.02 g
水	100 g	赤ワイン	2 g
		トマトケチャップ	2 g
		ウスターソース	1 g
		カレー粉	0.5 g
		カルダモン	0.01 g
		コリアンダー	0.01 g
		ローリエ	0.01 g
		水	40 g
		にんじん	10 g
		キャベツ	30 g
		ホールコーン	10 g
		塩	0.2 g
		こしょう	0.02 g
		さとう	0.1 g
		濃口しょうゆ	1 g
		酢	2 g
		サラダ油	1 g
		ぶどうゼリー	1 個


## ビタミンB1で夏バテを解消!

ビタミンB1は、水に溶ける水溶性ビタミンで、糖質がエネルギーに変わるのを助けます。不足すると疲れやすくなるので、バランスのよい食事を心がけましょう。

**ビタミンB1が多く含まれる食品は?**

**豚肉・うなぎ・たらこ・豆腐・大豆・アスパラガス・玄米・そば**

など



区分	小学校	中学校
エネルギー	592kcal	724kcal
たんぱく質	27.9g	33.5g

夏休み明けは、8月28日(金)から給食が始まります。

