



月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	予約締切
牛乳 麦ごはん 油淋鶏 スッキリおなか炒め ピーナッツ和え 味噌汁 コーヒーゼリー	牛乳 ごはん 魚のエスカベッシュ風 カレーポテトサラダ ニラたまスープ 果物	牛乳 麻婆なす丼 大根と人参のナムル 鶏肉とわかめのスープ 杏仁豆腐	牛乳 ごはん チーズINハンバーグ 野菜炒め コールスローサラダ 大根のスープ 果物	牛乳 鯛の蒲焼き丼 わかめサラダ とん汁 七夕フルーツポンチ	6/22 (金)
エネルギー 932 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 38.5 g 脂質 35.3 g	エネルギー 813 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.8 g 脂質 23.6 g	エネルギー 901 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.7 g 脂質 29.8 g	エネルギー 856 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 31.0 g 脂質 32.2 g	エネルギー 895 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.4 g 脂質 26.4 g	
9日★アメリカ料理★	10日	11日	12日☆兵庫料理☆	13日	
コーヒー牛乳 ジャンバラヤ フレンチサラダ クラムチャウダー	牛乳 カレージャージャー麺 キャベツサラダ 冬瓜スープ チョココ蒸しパン	牛乳 ごはん A:魚/B:肉のハーベキューソース カラフル野菜炒め 野菜スープ オレンジゼリー	牛乳 たこ飯 鱈の塩焼き 切干大根煮 人参といんげんの胡麻和え ばち汁 果物	牛乳 鶏玉丼 じゃがいもサラダ 味噌汁 果物	6/29 (金)
エネルギー 869 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 33.1 g 脂質 32.7 g	エネルギー 933 kcal 食塩相当量 4.8 g たんぱく質 36.7 g 脂質 37.2 g	エネルギーA:819, B:876 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 54.8 g 脂質 22.2 g	エネルギー 764 kcal 食塩相当量 4.3 g たんぱく質 39.2 g 脂質 17.1 g	エネルギー 870 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 43.5 g 脂質 25.2 g	
	17日	18日	19日	20日	
	牛乳 夏野菜カレーライス グリーンサラダ レタススープ 果物	牛乳 ごはん 鯛のしょうが煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁 抹茶ゼリー	牛乳 鶏天おろしうどん 冬瓜と南瓜のくず煮 フルーツヨーグルト	牛乳 麦ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ ゴーヤチャンプルー すまし汁 果物	7/6 (金)
	エネルギー 888 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 27.0 g 脂質 28.9 g	エネルギー 905 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 37.8 g 脂質 29.4 g	エネルギー 893 kcal 食塩相当量 5.5 g たんぱく質 45.2 g 脂質 23.9 g	エネルギー 888 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 43.8 g 脂質 29.2 g	
★エネルギーは 主食の量で 変わります。 ・超小盛...約160kcal ・小盛...約70kcal		☆夏が旬の野菜、果物☆～全てわかりますか？～ みずみずしくて甘みがあり、とてもおいしくなっています。よ～く噛んで、素材の味を味わってくださいね。			

※献立は都合により変更することがあります。

★9日アメリカ料理「ジャンバラヤ」★ジャンバラヤは、「ケイジャン料理」と呼ばれる、アメリカ南部・ルイジアナ州の料理です。タバスコやチリなどの辛いスパイスが効いているのが特徴です。給食ではトマトベースのスパイシーなごはんの上に、ジューシーに焼いたチキンをのせます。南米の味を楽しんでください。お楽しみに！

★12日兵庫料理「たこ飯」「ばち汁」★兵庫ではタコがたくさんとれ、それを干してからごはんと一緒に炊いてよく食べるそうです。また、播州(ばんしゅう)地方のそうめんは「揖保(いぼ)の糸」の名前で知られています。そうめんを作るときは、2本のくだに8の字に生地をかけ、少しずつ細くのばします。このとき両端のUの字になった部分を切り落とします。これが「ばち」です。三味線をひくのを使う「ばち」に似た形なので、この名前がついたといわれています。タコは夏にも旬を迎えるので、どちらも夏にぴったりの料理ですね。