

日曜	献立名	主 食	材 料 名			栄養量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス	
			おかず	スープ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】			体の調子をとどのえるもの 【緑の仲間】
1月	こどもパン	鶏肉のトマトカレーソース フライドポテト	ポトフ風 スー	牛乳・鶏肉 ベーコン・ウインナー	トマト缶・玉ねぎ・れんこん キャベツ・にんじん・さやいんげん	こどもパン 砂糖・油・フライドポテト オリーブ油・ルウ	913kcal 32.9g	鶏肉に多く含まれる たんぱく質は、体をつ くるもとになります。
2火	●ハヤシライス	キャベツとツナの昆布和え		牛乳・豚肉 生クリーム・昆布 ツナ	トマト缶・にんじん・玉ねぎ エリンギ・キャベツ	米・じゃが芋 油・マーガリン ルウ・砂糖・ごま油	890kcal 30.0g	ハヤシライスは、明治 時代に日本で生まれ た料理です。
3水	ごはん	たらのから揚げ 中華野菜炒め 厚焼きたまご	わかめ スー	牛乳・たら 豚肉・厚焼きたまご 豆腐・わかめ	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ にんじん・えのきたけ	米・小麦粉 油・ごま油	805kcal 31.8g	たらは、身が柔らかい 「白身魚」です。
4木	ごはん	豚肉と野菜のみそ焼き チキンナゲットスティック	すまし汁	牛乳・豚肉 みそ・チキンナゲット	玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜 たけのこ・にんじん・大根 ピーマン（緑・赤・黄）・小松菜	米・砂糖 ごま油・油	872kcal 34.9g	よく噛んで食べると、唾液が出て虫 歯を予防します。
5金	ごはん	◆かぼちゃコロッケ 高野豆腐の含め煮 キャベツのきざり炒め	みそ汁	牛乳・高野豆腐 ちくわ・鶏肉 みそ	にんじん・さやいんげん・しいたけ 大根・キャベツ・ほうれん草 玉ねぎ・ごぼう・しめじ	米・かぼちゃコロッケ 油・砂糖	804kcal 25.8g	高野豆腐に多く 含まれるカルシウ ムは、歯を強くし ます。
8月	コッペパン スライス	ハンバーグデミグラスソース ナポリタン 野菜の洋風煮	コンソメ スー	牛乳・ハンバーグ ハム・魚肉ソーセージ	玉ねぎ・ピーマン（緑）・トマト缶 キャベツ・にんじん・ズッキーニ ほうれん草・コーン	コッペパン・スパゲティ 油・オリーブ油 砂糖	808kcal 33.5g	食後は、しっかり 歯を磨いて、歯を 大切にしましょう。
9火	●チンジャオ ローソ	ナムル		牛乳・豚肉 かまぼこ	たけのこ・玉ねぎ・ピーマン（緑・赤・黄） にんじん・キャベツ・ぜんまい 小松菜・えのきたけ	米・片栗粉 油・砂糖・ごま油	803kcal 32.7g	小松菜に含まれる カルシウムは、 歯周病を予防し ます。
10水	ごはん	鶏肉のんにくじょうゆ焼き れんこんとごぼうのきんぴら 小松菜と油揚げの煮浸し	みそ汁	牛乳・鶏肉 油揚げ・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん 小松菜・キャベツ・玉ねぎ 大根	米・砂糖・片栗粉 油・ごま油 じゃが芋	804kcal 31.0g	歯ごたえのある れんこんとごぼ うを、よく噛んで 食べましょう。
11木	ごはん	◆あじフライ つくねの甘辛 鶏肉とほうれん草のトマト煮	みそ汁	牛乳・あじフライ つくね・鶏肉 豆腐・みそ	ほうれん草・玉ねぎ・コーン にんじん・トマト缶・ねぎ なめこ	米・油・砂糖 片栗粉・じゃが芋	909kcal 40.0g	トマトに含まれる「リ コピン」は、美肌効果 があります。
12金	ごはん	ロモ・サルタード【肉と野菜の甘酢炒め】 ハッシュドポテト	チキ ン	牛乳・豚肉 鶏肉	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 ピーマン（緑・赤・黄）・キャベツ 枝豆・コーン	米・砂糖・油 ハッシュドポテト	806kcal 32.5g	世界の料理 ペルー
15月	ツイストパン	白身魚フライのトマトソース コンソメ野菜ソテー ポイルウインナー フルーツオンゼリー	こまちゃん ポタージュ	牛乳・白身魚フライ ウインナー 生クリーム	玉ねぎ・トマト缶・キャベツ ほうれん草・コーン・にんじん 小松菜パウダー	ツイストパン 油・砂糖 マーガリン・ルウ	895kcal 33.2g	「小松菜パウダー」を 使ったポタージュが 出ます。
16火	●夏野菜カレー			牛乳・豚肉 生クリーム	にんじん・玉ねぎ・ピーマン（赤・黄） 枝豆・コーン・トマト缶 パイン缶・みかん缶・もも缶	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・梨ゼリー	918kcal 27.6g	夏野菜には、体を冷や す効果があります。
17水	ごはん	◆いかメンチかつ 鶏肉じゃが こまちゃんのお浸し	豚汁	牛乳・いかメンチかつ 鶏肉・油揚げ 豚肉・みそ	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・大根・ごぼう	米・油・じゃが芋 砂糖・里芋	894kcal 30.9g	ハッピーこまちゃんデー 八潮市産小松菜を 使っています。
18木	ごはん	乳酸菌飲料 ポークチャップ 春雨ソテー 揚げぎょうぎ	コンソメ スー	いちご味乳酸菌飲料 豚肉・餃子	玉ねぎ・トマト缶・キャベツ ほうれん草・にんじん グリーンピース	米・砂糖・春雨 油・じゃが芋	838kcal 29.4g	乳酸菌は、腸内環境を 整えて、便通をよくし ます。
19金	ごはん	鶏肉のみそだれ 豚肉と野菜の甘辛煮 ひじきの煮物	すまし汁	牛乳・鶏肉・みそ 豚肉・ひじき・油揚げ 豆腐・かまぼこ	たけのこ・ごぼう・にんじん さやいんげん・玉ねぎ・枝豆 小松菜	米・砂糖	840kcal 37.8g	毎月19日は 「食育の日」 和食献立です。
22月	みそバター コーンラーメン	ザンギ 刻み昆布の煮物 にんじんとほうれん草のツナ和え		牛乳・豚肉 なると・みそ・鶏肉 昆布・高野豆腐・ツナ	コーン・にんじん・玉ねぎ ねぎ・ほうれん草	中華麺・ごま油 小麦粉・油・砂糖	890kcal 38.8g	日本の郷土料理 【北海道】
23火	ごはん	豆腐ハンバーグの玉ねぎソース 根菜の煮物 磯辺鶏さきみフライ	みそ汁	牛乳・豆腐ハンバーグ 磯辺さき身フライ みそ	玉ねぎ・れんこん・たけのこ さやいんげん・大根・しいたけ にんじん・オクラ・ねぎ	米・砂糖 片栗粉・油 じゃが芋	841kcal 29.6g	「磯辺」とは、海苔を使 い、磯の風味をきかせ た料理のことです。
24水	ごはん	いかフリッター ジャーマンポテト 鶏肉と野菜のチリトマト煮	コンソメ スー	牛乳・いか 鶏肉・ベーコン 豚肉	なす・枝豆・にんじん 玉ねぎ・トマト缶・ピーマン（緑） コーン・キャベツ	米・油 じゃが芋・マーガリン 小麦粉・砂糖	822kcal 32.4g	フリッターは、ふわつ とした食感の洋風天 ぷらです。
25木	●スタミナ丼	切り干し大根の甘酢煮		牛乳・豚肉 ひじき	玉ねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ なす・にら・ピーマン（赤・黄） きくらげ・切り干し大根・枝豆	米・じゃが芋 片栗粉・油 砂糖	842kcal 32.8g	スタミナ丼の豚肉に 含まれる「ビタミンB 11」は、疲労回復効果 があります。
26金	ごはん	酢豚 にらまんじゅう	かみかみ 中華スー	牛乳・豚肉 にらまんじゅう	玉ねぎ・たけのこ・にんじん ピーマン（緑・赤・黄）・しいたけ ごぼう・きくらげ・えのきたけ	米・砂糖 片栗粉・ごま油 油	862kcal 31.6g	かみかみデー よくかんで 食べよう!
29月	セサミバーズ	えびかつ 野菜たっぷりベロンチーノ 肉団子のトマトケチャップ煮	ミネスト ロー	牛乳・えびかつ ベーコン・肉団子	キャベツ・にんじん・ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン（緑・赤・黄） トマト缶	セサミバーズ 油・スパゲティ オリーブ油・砂糖	870kcal 32.3g	セサミバーズに、え びかつを挟んで食べ ましょう。
30火	●チキンカレー	豚大根の煮物		牛乳・鶏肉 生クリーム 豚肉・油揚げ	トマト缶・にんじん・玉ねぎ 大根・さやいんげん	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・砂糖	909kcal 35.1g	カレーのスパイスは、 食欲を増進させる効 果があります。

世界の料理【ペルー】 12日
「ロモ・サルタード」は、牛肉、玉ねぎ、トマト、そ
してフライドポテトを醤油や酢で炒めた、ペルー
の代表的な国民食です。給食では、牛肉の代わり
に豚肉を使用し、甘酢炒めとして提供します。

日本の郷土料理【北海道】 22日
「みそラーメン」は、北海道札幌市が発祥
の料理です。給食では、パターの風味のみそ
ラーメンを提供します。
「ザンギ」は、鶏肉のから揚げのことです。

給食費のお知らせ
給食費は学校での集金になります。
学校が指定した集金日に指定された金
額を集金袋に入れて生徒に持たせてい
ただきますようお願いいたします。

平均摂取栄養量	856kcal
	32.6g
給食摂取基準	830kcal
	27.0～41.5g

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
●が付く日は、スプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。()は別添品です。