



# 平成28年 7月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	金	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのラタトゥウソース さんしょくごまあえ コンソメスープ いちごジャム	パン じゃがいも でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ にんにく セロリー なす スズキーニ トマト コーン パジル ほうれんそう もやし	618
						27.8
4	月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ぎゅうりのうめあえ とうがンのみそしる れいとみかん	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにく チキンハム かつおぶし	とうがんにんじん えのきたけ ねぎ キャベツ たまねぎ コーン ビーマン もやし ぎゅうり うめ みかん りんご	624
						25.5
5	火	ごはん ぎゅうにゅう パステル(2こ) コーヴィ・ア・ミネイラ フェイジョアーダ	ごはん でんぷん じゃがいも パター あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ チキンウイナー とりにく ベーコン てぼう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ チンゲンサイ コーン トマト にんにく	675
						21.1
6	水	パン パン ぎゅうにゅう にくだんこのソースに(4こ) ゴーヤのツナあえ わかめスープ	パン さとう マヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ツナ ぶたにく	パイナップル たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ ゴーヤ	661
						27.5
7	木	なつやすいかカレー ぎゅうにゅう ウイナーとたまごのいためもの ◆こまつなとごぼうのナムル たなばたゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく チキンウイナー	たまねぎ トマト なす もやし かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが こまつな ごぼう チンゲンサイ キャベツ レモン	713
						22.0
8	金	ミニパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) やさいのオイスターソースいため フォー	パン フォー でんぷん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ムキエビ とりにく やきぶた	もやし たまねぎ にんじん レタス ほししいたけ しょうが レモン にんにく キャベツ しめじ いら あかビーマン	658
						27.5
11	月	パン ぎゅうにゅう にくみハンバーグ キャベツとツナのソテー たまごとトマトのスープ	パン でんぷん さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ とりにく ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン マッシュルーム グリンピース ほうれんそう	667
						30.2
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆まめあじのからあげ ぶたにくととうがンのみそに そうめんじる	ごはん そうめん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まめあじ さつまあげ みそ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん にんにく しょうが こんにやく さやいんげん とうがんにんじん	654
						27.7
13	水	パン ぎゅうにゅう ポテトのミートソースやき キャベツとハムのごまあえ ワンタンスープ りんごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ なす たまねぎ キャベツ チンゲンサイ りんご	619
						23.1
14	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) ◆ごぼうのマヨネーズソテー ゆばのすましじる すいか	ごはん ふ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ゆば とりにく ポークハム	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にんにく しょうが ごぼう キャベツ すいか	699
						28.5
15	金	きなこパン ぎゅうにゅう ウイナーのケチャップソース(2ほん) スパゲティのソテー チンゲンサイのスープ	パン あぶら さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ ポークウイナー ベーコン	もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが たまねぎ ビーマン コーン	605
						26.6

## ～ 2016オリンピック応援メニュー ～

2016年8月5日から8月21日まで、ブラジルのリオデジャネイロで夏季オリンピックが開催されます。

そこで、オリンピック開催にちなんで、給食でブラジル料理を実施する予定です。

日本からは遠く離れたブラジルですが、ブラジル料理を食べて、様々な競技に出場する選手のみなさんを応援しましょう！！



### 【 7/5献立 ～ブラジル料理～ 】

ご飯 牛乳  
パステル  
コーヴィ・ア・ミネイラ  
フェイジョアーダ



パステルはブラジル風の揚げぎょうざです。コーヴィ・ア・ミネイラは野菜のバター炒めです。ブラジルではケールという野菜を使いますが、手に入りにくいので、給食ではチンゲン菜を使いました。フェイジョアーダは豆と野菜、肉を煮込んだブラジルの国民食です。