



平成28年 7月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 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) たんぱくしつ (g)
1	金	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき きゅうりのうめあえ とうがんなみそしる 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 きゅうにく チキンハム かつおぶし	とうがんなみじん えのきたけ ねぎ キャベツ たまねぎ コーン ピーマン もやし きゅうり うめ みかん りんご	431 18.5
4	月	パン ぎゅうにゅう しろみさかなのラタトゥユソース 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 スッキーニ トマト コーン パジル ほうれんそう もやし	438 20.0
5	火	パン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに(3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	496 20.3
6	水	ごはん ぎゅうにゅう パステル(2こ) コーヴィ・ア・ミネイラ フェイジョアータ	ごはん でんぷん じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー 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	487 15.5
7	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドに やさいのオイスターソースいため フォー	パン フォー 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 にんにく レモン なら みかん オレンジ しめじ キャベツ あかピーマン	403 17.0
8	金	なつやさいかレー ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ ◆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 でんぷん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	たまねぎ トマト もやし レモン 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 なす あおピーマン あかピーマン	455 13.8
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆まめあじのからあげ ぶたにくととうがんなみそに 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 こんにゃく さやいんげん とうがんなみ	449 20.1
12	火	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ 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 にんにく セロリー マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン ほうれんそう	457 20.9
13	水	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう なすのみそしる ピーチゼリー	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ とりにく とうふ	なす たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん しょうが もも	503 19.7
14	木	きなこパン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソース 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 ポークウインナー 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 ピーマン コーン	476 19.5
15	金	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに ◆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 ぶ 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	444 17.7

～ 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！！



【7/6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
フェイジョアータ



パステルはブラジル風の揚げ餃子です。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。フェイジョアータは豆と野菜、肉を煮込んだブラジルの国民食です。