

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|----|---|--------------------------------|--------|---|--------------------------------------|--|--|---------------|-----------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 3 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | コロコロぶたキムチいため あおのりポテト ちゅうかコーンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ あおのり たまご | こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ | もやし にはら はくさいキムチ しょうが たまねぎ えのきたけ ほうれんそう コーン | 659 | 24.5 |
| 4 | 火 | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | みそラーメンスープ ギョウザ(5年~2こ) わかめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく わかめ | ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ メンマ コーン にはら もやし きゅうり | 646 | 27.5 |
| 5 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | しろみざかなのトマトソースがけ やさいのガーリックソテー わかめスープ | ぎゅうにゅう たら ベーコン とうふ かまぼこ わかめ | こめ こむぎこ オリーブゆ あぶら | たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブッキーニ コーン えだまめ にんにく もやし ながねぎ | 594 | 26.7 |
| 6 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | まぐろフライのあまだれ うめあえ なつとんじる | ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく あつあげ みそ だいち | こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも | もやし きゅうり にんじん うめ たまねぎ なす オクラ こんにやく | 626 | 22.8 |
| 7 | 金 | いりごりごはん | ぎゅうにゅう | 【たなばたこんだて】 ほしがたハンバーグ はるさめのさっぱりあえ ほしのすましじる たなばたゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ | こめ さとう はるさめ ごま たなばたゼリー | えだまめ コーン きゅうり キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ オクラ | 606 | 21.4 |
| 10 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | さばのソースに ピリうまづけ かぼちゃのみそしる | ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ とうふ みそ だいち | こめ さとう | しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ きぬさや | 635 | 27.5 |
| 11 | 火 | ソフトめん | ぎゅうにゅう | ツナトマトソース えだまめサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ヨーグルト | ソフトめん オリーブゆ こめこ さとう あぶら | たまねぎ にんじん ブッキーニ マッシュルーム にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン | 684 | 28.6 |
| 12 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【ふるさと&ぼうはんのひこんだて】 いかのレモンに ごまあえ はっこうのまちなつのはつぺい | ぎゅうにゅう いか あつあげ ちくわ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも | もやし こまつな にんじん ゆうがお こんにやく | 651 | 26.9 |
| 13 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | あつあげのおろしソース (4年~2こ) じゃがいものきんぴら にらたまスープ | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン たまご | こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま | だいこん にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん キャベツ たけのこ たまねぎ にはら | 631 | 23.9 |
| 14 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | メンチカツ ほうれんそうのいそあえ きりぼしだいこんのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ | こめ ばんこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも | たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ | 685 | 22.9 |
| 18 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり~しこく~】 チキンナンバン ゆずドレッシングサラダ むぎみそのわかめじる | ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ むぎみそ | こめ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブゆ | キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ | 635 | 21.4 |
| 19 | 水 | こめこの アップルパン | ぎゅうにゅう | オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト やさいスープ | ぎゅうにゅう たまご こなチーズ ベーコン | こめこパン オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら | りんご にんにく なす たまねぎ ブッキーニ トマト キャベツ にんじん しめじ コーン | 607 | 24.2 |
| 20 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | かきざきやさいのキーマカレー アーモンドサラダ ブルーベリーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち | こめ じゃがいも あぶら カレールウ アーモンド | たまねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 701 | 24.1 |
| 21 | 金 | がっ き しゅうぎょうしき 1学期終業式 | | | | | | | |

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.2 g

食塩：2.3 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 7月は四国です!

チキン南蛮は、揚げた鶏肉に甘酢だれをからめ、タルタルソースをかけた宮崎県のもがよく知られていますが、高知県でも「チキンナンバン」がソウルフードとして親しまれています。高知のチキンナンバンは片仮名で表記するのが特徴で、ソースもオーロラソースをかけていただきます。

その他にもゆずや、わかめ、麦みそなど、四国の名産品を使用した献立が登場します。

今月の地場産

今月から、柿崎で作られた野菜が登場します。今月の食材は・・・

- ・ じゃがいも
- ・ たまねぎ
- ・ 越の丸なす

旬の食材をおいしくいただきますよう!

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|----|---|--|--------|---|-----------------------------------|--|--|---------------|-----------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 3 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | コロコロぶたキムチいため あおのりポテト ちゅうかコンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ あおのり たまご | こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ | もやし にはら はくさいキムチ しょうが たまねぎ えのきたけ ほうれんそう コーン | 659 | 24.5 |
| 4 | 火 | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | みそラーメンスープ ギョウザ(5年~2こ) わかめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく わかめ | ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ メンマ コーン にはら もやし きゅうり | 646 | 27.5 |
| 5 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | しろみざかなのトマトソースがけ やさいのガーリックソテー わかめスープ | ぎゅうにゅう たら ベーコン とうふ かまぼこ わかめ | こめ こむぎこ オリーブゆ あぶら | たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブッキーニ コーン えだまめ にんにく もやし ながねぎ | 594 | 26.7 |
| 6 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | まぐろフライのあまだれ うめあえ なつとんじる たなぼたゼリー | ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく あつあげ みそ だいち | こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも たなぼたゼリー | もやし きゅうり にんじん うめ たまねぎ なす オクラ こんにやく | 626 | 22.8 |
| 7 | 金 | ぜんこうけっしょく 全校欠食 | | | | | | | |
| 10 | 月 | じゅうさんかんびふりかえきゅうぎょうび 自由参観日振替休業日 | | | | | | | |
| 11 | 火 | ソフトめん | ぎゅうにゅう | ツナトマトソース えだまめサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ヨーグルト | ソフトめん オリーブゆ こめこ さとう あぶら | たまねぎ にんじん ブッキーニ マッシュルーム にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン | 684 | 28.6 |
| 12 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【ふるさと&ぼうはんのひこんだて】 いかのレモンに ごまあえ はっこうのまちなつのっぺい | ぎゅうにゅう いか あつあげ ちくわ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも | もやし こまつな にんじん ゆうがおこんにやく | 651 | 26.9 |
| 13 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | あつあげのおろしソース (4年~2こ) じゃがいものきんぴら にらたまスープ | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン たまご | こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま | だいこん にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん キャベツ たけのこ たまねぎ にはら | 631 | 23.9 |
| 14 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | メンチカツ ほうれんそうのいそあえ きりぼしだいこんのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ | こめ ばんこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも | たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ | 685 | 22.9 |
| 18 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり~しこく~】 チキンナンバン ゆずドレッシングサラダ むぎみそのわかめじる | ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ むぎみそ | こめ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブゆ | キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ | 635 | 21.4 |
| 19 | 水 | こめこの アップルパン | ぎゅうにゅう | オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト やさいスープ | ぎゅうにゅう たまご こなチーズ ベーコン | こめこパン オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら | りんご にんにく なす たまねぎ ブッキーニ トマト キャベツ にんじん しめじ コーン | 607 | 24.2 |
| 20 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | かきざきやさいのキーマカレー アーモンドサラダ ブルーベリーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち | こめ じゃがいも あぶら カレールウ アーモンド | たまねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 701 | 24.1 |
| 21 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | あじのやくみソース なめたけあえ そぼろみそにくじゃが | ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも | ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎこんにやく えだまめ | 689 | 31.7 |

一食平均エネルギー：651 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.2 g

食塩：2.3 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ にほん いっしゅう あじ がつ しこく
食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 7月は四国です!

なんばん あ とりにく あます
 チキン南蛮は、揚げた鶏肉に甘酢だれをからめ、タルタルソ
 スをかけた宮崎県のもがよく知られています。高知県でも
 「チキンナンバン」がソウルフードとして親しまれています。高
 知のチキンナンバンは片仮名で表記するのが特徴で、ソースも
 オーロラソースをかけていただきます。
 その他にもゆずや、わかめ、むぎみそなど、
 しこく めいさんひん しょう こんだて どうじょう
 四国の名産品を使用した献立が登場します。

こんげつ じばさん
今月の地場産

こんげつ かきざき つく やさい
 今月から、柿崎で作られた野菜が
 とうじょう こんげつ しょうさい
 登場します。今月の食材は・・・

- じゃがいも
- たまねぎ

こし まる
 • 越の丸なす です。

しゅん しょうさい
 旬の食材をおいしくいただきます!

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|----|---|--------------------------------|--------|---|--------------------------------------|--|--|---------------|-----------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 3 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | コロコロぶたキムチいため あおのりポテト ちゅうかコンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ あおのり たまご | こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ | もやし にはら はくさいキムチ しょうが たまねぎ えのきたけ ほうれんそう コーン | 659 | 24.5 |
| 4 | 火 | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | みそラーメンスープ ギョウザ(5年~2こ) わかめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく わかめ | ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ メンマ コーン にはら もやし きゅうり | 646 | 27.5 |
| 5 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | しろみざかなのトマトソースがけ やさいのガーリックソテー わかめスープ | ぎゅうにゅう たら ベーコン とうふ かまぼこ わかめ | こめ こむぎこ オリーブゆ あぶら | たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブッキーニ コーン えだまめ にんにく もやし ながねぎ | 594 | 26.7 |
| 6 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | まぐろフライのあまだれ うめあえ なつとんじる | ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく あつあげ みそ だいち | こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも | もやし きゅうり にんじん うめ たまねぎ なす オクラ こんにやく | 626 | 22.8 |
| 7 | 金 | いりごりごはん | ぎゅうにゅう | 【たなばたこんだて】 ほしがたハンバーグ はるさめのさっぱりあえ ほしのすましじる たなばたゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ | こめ さとう はるさめ ごま たなばたゼリー | えだまめ コーン きゅうり キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ オクラ | 606 | 21.4 |
| 10 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | さばのソースに ピリうまづけ かぼちゃのみそしる | ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ とうふ みそ だいち | こめ さとう | しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ きぬさや | 635 | 27.5 |
| 11 | 火 | ソフトめん | ぎゅうにゅう | ツナトマトソース えだまめサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ヨーグルト | ソフトめん オリーブゆ こめこ さとう あぶら | たまねぎ にんじん ブッキーニ マッシュルーム にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン | 684 | 28.6 |
| 12 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【ふるさと&ぼうはんのひこんだて】 いかのレモンに ごまあえ はっこうのまちなつのはつぺい | ぎゅうにゅう いか あつあげ ちくわ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも | もやし こまつな にんじん ゆうがお こんにやく | 651 | 26.9 |
| 13 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | あつあげのおろしソース (4年~2こ) じゃがいものきんぴら にらたまスープ | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン たまご | こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま | だいこん にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん キャベツ たけのこ たまねぎ にはら | 631 | 23.9 |
| 14 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | メンチカツ ほうれんそうのいそあえ きりぼしだいこんのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ | こめ ばんこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも | たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ | 685 | 22.9 |
| 18 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり~しこく~】 チキンナンバン ゆずドレッシングサラダ むぎみそのわかめじる | ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ むぎみそ | こめ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブゆ | キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ | 635 | 21.4 |
| 19 | 水 | こめこの アップルパン | ぎゅうにゅう | オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト やさいスープ | ぎゅうにゅう たまご こなチーズ ベーコン | こめこパン オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら | りんご にんにく なす たまねぎ ブッキーニ トマト キャベツ にんじん しめじ コーン | 607 | 24.2 |
| 20 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | かきざきやさいのキーマカレー アーモンドサラダ ブルーベリーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち | こめ じゃがいも あぶら カレールウ アーモンド | たまねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 701 | 24.1 |
| 21 | 金 | がっ き しゅうぎょうしき 1学期終業式 | | | | | | | |

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.2 g

食塩：2.3 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 7月は四国です!

チキン南蛮は、揚げた鶏肉に甘酢だれをからめ、タルタルソースをかけた宮崎県のもがよく知られていますが、高知県でも「チキンナンバン」がソウルフードとして親しまれています。高知のチキンナンバンは片仮名で表記するのが特徴で、ソースもオーロラソースをかけていただきます。

その他にもゆずや、わかめ、麦みそなど、四国の名産品を使用した献立が登場します。

今月の地場産

今月から、柿崎で作られた野菜が登場します。今月の食材は・・・

- ・ じゃがいも
- ・ たまねぎ
- ・ 越の丸なす

旬の食材をおいしくいただきますよう!