



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	金	【半夏生】 たこめし		ごま和え 豚汁 くだもの	油揚げ, たこ, 牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 上白糖, ごま, ゴマペースト, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな, もやし, だいこん, ねぎ, 冷凍みかん	800	34.5	485
4	月	【インドネシア】 ふわふわ キーマカレー (^^)		オニオンドレッシングサラダ カップヨーグルト	豚肉, 大豆, 豆腐, 牛乳, ヨーグルト	米, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, ピーマン, キャベツ, きゅうり	873	27.7	424
5	火	五目焼きそば (^^)		きゅうりのキムチ 豆乳ごまプリン	豚肉, えび, 牛乳(調理用), 粉寒天, 豆乳, 生クリーム	油, むし中華めん, 上白糖, ぐずでん粉, ごま油, ねりごま, 黒砂糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, 水煮, キャベツ, もやし, なら, きゅうり, にんにく	883	35.0	373
6	水	えびチャーハン		シャキシャキ甘酢あえ 茎わかめスープ	鶏卵, ベーコン, えび, 牛乳, ベーコン, 豆腐, きわかめ	米, 油, ごま, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, ピーマン, れんこん, もやし, こまつな, たまねぎ	772	27.7	377
7	木	【七夕】 五目寿司		揚げししゃも そうめんのすまし汁	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 牛乳, ししゃも, わかめ	米, 上白糖, 油, でんぶ, ふ, そうめん	干しいたけ, たけのこ, 水煮, にんじん, さやえんどう	814	28.8	428
8	金	【ギリシャ】 ミルクパン		ムサカ風 根菜チップスサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, ピザチーズ	ミルクパン, オリーブ油, 上白糖, 油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, なす, れんこん, ごぼう, もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, すいか	915	30.3	462
11	月	ごまごはん		豆腐入り卵焼き ひじきの炒め煮 変わり漬け	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, ひじき, 油揚げ	米, 米粒麦, ごま, 油, 上白糖, しらたき, ごま油	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ほうれんそう, えだまめ, キャベツ, こまつな	839	33.2	484
12	火	フィッシュライス		【地場産物】 スコッチブロス くだもの	ベーコン, もうかざめ, 牛乳, 鶏肉, いんげんまめ	米, バター, 油, でんぶ, じゃがいも, 押麦	にんにく, たまねぎ, しめじ, にんじん, ピーマン, セロリ, かぶ, パセリ, オレンジ	819	26.6	282
13	水	【旬】 もろこしごはん		さばのスパイシー焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳, さば, のり, 豆腐, 油揚げ, みそ	米	とうもろこし, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, たまねぎ, なら	802	35.4	356
14	木	【カルシウムデー】 ピザトースト (^^)		ビーンズチャウダー 海藻サラダごま風味	ベーコン, ドライサラミ, ピザチーズ, 牛乳(調理用), 豚肉, あさり, レンズまめ, 脱脂粉乳, 生クリーム, 海藻ミックス	無塩食パン, 油, じゃがいも, 米粉, 上白糖, ゴマペースト	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン, にんにく, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	853	37.4	606
15	金	ペスカトーレ		みそドレッシングサラダ くだもの	ベーコン, いか, えび, 牛乳, みそ	スパゲティ, 油, オリーブ油, 上白糖, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム, 水煮, ピーマン, パセリ, キャベツ, きゅうり, パイナップル	818	32.6	319
19	火	黒砂糖パン		レバーポテト イタリアンスープ 【セレクト給食】 A. オレンジつぶゼリー B. ホワイトゼリー	牛乳, 豚レバー, ベーコン, 豚肉, 粉チーズ, 粉寒天, 乳酸飲料	黒砂糖パン, 油, じゃがいも, でんぶ, 米粉, 上白糖, ごま, マカロニ	しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう, オレンジジュース, みかん缶	823	33.8	368
20	水	冷やし五目うどん		じゃがいもと大豆の磯辺揚げ 冷凍りんご (^^)	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 牛乳, 大豆, あおのり	上白糖, 油, 冷凍うどん, 油, じゃがいも, でんぶ	にんじん, もやし, きゅうり, こまつな, 冷凍りんご	837	32.5	341

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

**【行事食】**  
**たこめし \* 半夏生 (はんげしょう) \***  
 半夏生とは、夏至の日から数えて11日目頃、今年7月2日にあたります。農家には大事な節目の日で、この日に豊作を願ってたこを食べる習慣があります。  
**そうめんのすまし汁 \* 七夕 \***  
 七夕には、古くからそうめんを食べる風習があります。給食では、そうめんのすまし汁に星形のお麩を浮かべ、天の川に見立てて作ります。

**【世界の料理】**  
**キーマカレー (インド)**・・・ひき肉のカレー料理です。広大なインドでは、地域や宗教により、使う食材や調理方法も様々で、たくさんの種類のキーマカレーがあります。  
**ムサカ (ギリシャ)**・・・ギリシャの代表的な料理で、ひき肉・ナス・じゃがいも・チーズを重ねてオープンで焼いた料理です。ラザニアの原型といわれているものです。

**【セレクト給食】**  
**\*ゼリーセレクト\***  
 目的: 冷たいデザートを選ぼう!  
 献立: A. オレンジつぶゼリー  
 B. ホワイトゼリー  
 ★暑い夏、冷たいデザートでさわやかな涼しさを楽しみましょう。オレンジジュースにみかんのつぶつぶを入れたオレンジつぶゼリーと、乳酸菌飲料で作ったゼリーに缶詰のみかんをいれたホワイトゼリーから選んでください。

**★お家でクッキング★**  
**夏休みに簡単料理に挑戦しよう!**  
**【さっぱり和風サラダうどん】**  
 <材料・2人分>  
 ゆでうどん 2玉  
 ホールコーン 大さじ2  
 きゅうり(輪切り) 1/2本  
 レタス(ちぎる) 1~2枚  
 トマト(くし切り) 1個  
 ツナ缶詰 1缶(40gくらい)  
 A [めんつゆ 大さじ4(食べられる濃さ)  
 マヨネーズ 大さじ1  
 しょうゆ 少々  
 刻みのり 適宜

<作り方>  
 ①うどんは、袋に書いてあるとおりに茹で、水洗いしてぬめりをとる。  
 ②ボールにAの材料を入れ混ぜ合わせ、ツナ、コーン、きゅうりをあえる。  
 ③味をみて、しょうゆを少し加え、風味を付ける。  
 ④器にレタスを敷き、うどんを盛り付け、②とトマトを飾る。  
 ⑤食べる前にのりをのせる。

**【地場産物】**  
 12日の「フィッシュライス」のピーマンと、「スコッチブロス」のじゃがいもは、八王子産のものになります。八王子市の農業の特徴は、消費地と生産地が近いことがあげられます。消費者は生産者から新鮮な農産物を買うことができ、生産者は多くの消費者に効率的に販売することができるといった利点があります。

**【旬】**  
**とうもろこし**・・・とうもろこしの中でも野菜として食べているのは、「スイートコーン」という甘味種です。年々、フルーツのような甘さの品種が増えていきます。茹でる時は薄皮を付けたまま、水からゆっくり茹でるとおいしくゆであがります。