

月	火	水	木	金
7月 <b>ブルーベリーソース</b>	<b>あじさいゼリー</b>	<b>いわしのさんが焼き</b>	1日	2日
ブルーベリーは、6月～7月が旬です。 地場産のブルーベリーを使い、甘酸っぱいソースを手作ります。 	白と赤のぶどうジュースで作るゼリーです。 四角く切ったゼリーは、雨にぬれてきらきらと光る、あじさいの花びらのようです。 	千葉県の海で水揚げされた新鮮な魚でつくる漁師料理がさんが焼きです。 給食では、たたいたいわしに、ねぎ・しょうが・しそ・味噌を合わせて、オーブンで焼きあげています。	牛乳 ごはん フーチャンプルー 春雨とツナの酢のもの もずくとじゃが芋のスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 637kcal 27.7g	牛乳 きなこ揚げパン ミネストローネ (米粉70%) 鉄骨サラダ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 657kcal 24.9g
5日	6日	7日	8日	9日
牛乳 ごはん タンドリーチキン ポテト炒め 大根スープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 600kcal 31.4g	牛乳 豆腐とひき肉のあんかけごはん 海藻とツナのサラダ 中華風コーンスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 753kcal 32.5g	牛乳 ごはん さばの塩焼き アスパラのごまみそ和え 大豆とじゃこの甘辛揚げみそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 676kcal 34.5g	牛乳 カレーうどん ごぼうサラダ (卵不使用) あじさいゼリー  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 686kcal 25.2g	牛乳 赤米ごはん 魚の照り焼き ささみと野菜のごま酢和え 赤だしのみそ汁 フルーツポンチ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 690kcal 33.0g
12日	13日	14日	15日	16日
牛乳 夏野菜カレーライス コールスローサラダ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 705kcal 22.6g	牛乳 胚芽パン オムレツ 人参サラダ ズッキーニのスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 609kcal 27.7g	牛乳 チキンピラフ さやいんげんのサラダ ポテトとベーコンのスープ ミルクゼリー ブルーベリーソース  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 637kcal 25.0g	牛乳 枝豆ごはん 魚の南蛮漬 わかめの香味みそ和え すまし汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 668kcal 30.1g	牛乳 ごはん なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ 玉子とわかめのスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 703kcal 30.4g
19日	20日	21日	22日	23日
牛乳 ラタトゥイユスパゲティ マセドアンサラダ (卵不使用) くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 669kcal 22.5g	牛乳 ごはん いわしのさんが焼き チンゲン菜の風味漬 沢煮椀 千葉県 <small>千葉県</small> の郷土料理 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 644kcal 35.4g	牛乳 シナモントースト 豚肉といんげん豆の煮込み 小松菜サラダ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 673kcal 26.9g	牛乳 中華丼 春雨スープ 杏仁豆腐  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 664kcal 25.5g	牛乳 ごはん さばの香り蒸し 千草和え すまし汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 650kcal 34.4g
26日	27日	28日	29日	30日
牛乳 ごはん 鶏の香味焼き いんげんのごま和え 高野豆腐の含め煮 みそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 666kcal 41.2g	牛乳 ジャンバラヤ アリオリサラダ (卵不使用) ひよこ豆のスープ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 699kcal 24.3g	牛乳 チキンクリームライス 大根とハムのサラダ みかんゼリー  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 696kcal 24.6g	牛乳 ごはん 魚のカレー揚げ 茹で野菜 (ブロッコリー) 昆布の炒り煮 みそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 686kcal 31.1g	牛乳 ごはん チンジャオロースー 野菜の甘酢漬 青菜と豆腐のスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 624kcal 28.6g

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。