

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。

3日(月)



春巻き&ぎょうざ
野菜の中華炒め
ツナポテト
麻婆豆腐
ごはん 牛乳
(総カロリー 883kcal)

家庭では、レトルトの「麻婆豆腐の素」を使って簡単に作れる麻婆豆腐ですが、給食では一から手作りをしています。辛味を抑え、しょうゆベースのあっさりとした味に仕上げます。ご飯がよく進む一品です！

4日(火)



ホキのから揚げ 野菜あん
糸かまサラダ
豚肉のしょうが炒め
青菜と油揚げのみそ汁▼
もも
ごはん 牛乳
(総カロリー 871 kcal)

白身魚のホキのから揚げに、野菜あんをたっぷりかけます。あっさりとした和風のあんには、にんじんとしめじと枝豆が入り、見た目も華やかな一品です。

5日(水)



照焼きチキン
きんぴらごぼう
ポテトサラダ
高野豆腐の含め煮
型抜きチーズ
ごはん 牛乳
(総カロリー 891kcal)

中学校給食の照焼きチキンは、下味をつけて焼いたチキンに、照焼きのタレをかけます。タレには、しょうゆやみりんの他、隠し味に黒砂糖やレモン果汁も使っています。香ばしい香りときれいな照りを楽しんで食べてください。

6日(木)



鮭のみそマヨ焼き
煮浸し
こんにゃくのおかか煮
豚肉と卵の炒め物
星型のすまし汁▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 829kcal)

すまし汁には、7月7日の七夕にちなんで、星型の鮭を浮かべます。スープに浮かぶ小さな星たちは、まさに天の川に浮かぶ星のようです。七夕ならではのかわいらしい鮭で、七夕を感じてもらえたら嬉しいです。

7日(金)



星型いかステーキ
えびフライ(ソース)
フレンチサラダ
カラフルピーマンのソテー
星型パインのフルーツあえ
ごはん 牛乳
(総カロリー 827kcal)

「星型のすまし汁」に続いて、「たなばた給食」を提供します。いかステーキ、マカロニ、パインは、どれも「星型」です。空いっぱい天の川が広がるように願って「たなばた給食」を楽しんでもらえたらと思います。

10日(月)



黒酢de酢豚
くきわかめのナムル
五目ビーフン
ごはん 牛乳
(総カロリー 858 kcal)

「黒酢de酢豚」を提供します。「黒酢」を使うことで、香ばしい香りとかくの酸味のある酢豚に仕上がります。黒酢に含まれる「クエン酸」は、疲労回復に効果があるとされています。夏休みまであとわずか！暑い日が続きますが、頑張らしましょう。

11日(火)



ホキのフライ(ソース)
コールスロー
アスパラとハムのソテー
枝豆ポテト
夏野菜のカレーシチュー▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 897kcal)

「夏野菜のカレーシチュー」には、夏の旬の「なす」を素揚げして添えます。なすは油と非常に相性がよく、揚げることによって肉質がなめらかになり、あくも抜けてうまみが増すといえます。

12日(水)



太刀魚の磯辺揚げ
青菜ともやしのくるみ和え
切干大根のソース炒め
肉豆腐
冷凍パイン
ごはん 牛乳
(総カロリー 864kcal)

パインアップルは、松ぼっくり(PINE)のような形で、りんご(APPLE)のような甘酸っぱい味味を持つことから名づけられたといえます。沖縄でとれたパインの甘酸っぱく濃厚な味味を楽しんでください。

13日(木)



グリルチキ デミグラスソース
ツナと青菜のA.A.炒め
ひじきのマリネ
ズッキーニとベーコンのソテー
ジュレ入りフルーツあえ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 893kcal)

汁物のカップを利用して、4種類のフルーツに「アゼロラジュレ」をのせた「ジュレ入りフルーツあえ」を提供します。ひんやりと甘酸っぱいフルーツあえで、心も体も涼んでもらえたらと思います。

14日(金)



お揚げ&グリルチキナー
チリコンカン
彩りサラダ
ジャーマンポテト
パン 牛乳
(総カロリー 861kcal)

「チリコンカン」は、小・中学校ともに給食で大人気のメニューです。ひき肉や玉ねぎ、そして様々な種類の豆をトマトとチリペッパーなどの香辛料で煮込んだアメリカの国民食です。給食では、栄養豊富な「大豆」をたっぷり使います。

17日(月)

海の日



18日(火)



鶏肉の梅ソースかけ
もやしのおかか和え
ピリ辛こんにゃく
うなぎの蒲焼き
きゅうりの浅漬け
豆腐とにんじんのすまし汁▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 892kcal)

国産のうなぎを使用した「うなぎの蒲焼き」を提供します。うなぎを食べると「精(元氣)」が出る」とよくいわれますね。うなぎにはビタミンAがとて多く含まれ、免疫力を高めたり、髪の毛や肌、目の調子を整えてくれるとされています。

19日(水)



みそかつ
いかハムサラダ
スパイシーポテト
ラタトゥイユ
ピーチゼリー
ごはん 牛乳
(総カロリー 871kcal)

1学期最後の給食は、「みそかつ」です。かつは、一枚一枚丁寧に衣をつけて揚げます。赤みそとすりごまを合わせたみそはかつによく絡み、ごはんが進むこと間違いなしです！

《給食費の支払い》

原則として前月15日まで

《給食の申し込み》

・インターネット(パソコン、スマートフォン)の申し込み

前月20日まで

・マークシートの申し込み

前月15日まで

インターネット予約は、食べる日の7日以前の午後2時まで変更できます。

予約システムのアレルゲンは、原材料について表示しています。

その他のアレルゲンの詳細情報は、教育委員会 学校保健課へ直接お問い合わせください。
☎ 042-769-8283

●予約の際は、残高の確認をしてください。
●予約後は、予約もれがないかご確認ください。

●予約システム、および本カレンダーの献立写真はイメージです。
●実物とは、異なる場合がありますので、ご了承ください。

【お願い】 箸やスプーンは、箸かご・スプーンかごに入れて、返却してください。おかずの入れ物に入れると、洗浄作業の際に折れてしまい、使えなくなってしまいます。また、ドレッシング、ソース等の袋は、おかずの入れ物に入れしないでください。