日	曜	献立名		牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
		主食	主菜・副菜・デザート		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	スパゲティー ペスカトーレ	フレンチサラダ 日野産かぼちゃケーキ		ベーコン、 ★いか、★だこ、 ★むきえび、 ★たまご	★牛乳、 ★調理用牛乳	トマト缶詰 トマト、 パセリ、 にんじん、 かぼちゃ	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 キャベツ、コーン、 きゅうり	★スパゲッティ、 きび砂糖、 ★薄力粉、 上白糖、粉糖	オリーブ油、 なたね油、 ★有塩バター	741kcal 30.5g	1日 半夏生 半夏生（はんげしょう）とは、夏至（1年で一番日が長い日）から数えて11日目です。昔は田植えの目安とされていました。
2	水	キムチチャーハン	ケランチム風たまご焼き わかめスープ パレンシアオレンジ		豚バラ、 豚挽肉、 ★木綿豆腐、 ★たまご、 鶏肉	★牛乳、 カットわかめ	にんじん、 にら、 こまつな	ねぎ、玉葱、 はくさい、キムチ、 だけのこ、もやし、 えのきたけ、 パレンシアオレンジ	精白米、 米粒麦、 きび砂糖	なたね油、 ごま油	776kcal 29.1g	
3	木	厚揚げの 五味噌煮丼	大根かつおぶしサラダ メロン		豚バラ、 ★生揚げ、 ★うずら卵、 米みそ（赤）、 系割り	★牛乳	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、 干し椎茸、だけのこ、 ねぎ、きゅうり、 だいこん、 ★アンデスメロン	精白米、米粒麦、 板こんにやく、 きび砂糖、 かたくり粉	なたね油、 ごま油	738kcal 26.7g	
4	金	ごはん	たらからの揚げ （香味レモン醤油） じゃがいもの甘辛煮 冬瓜とモロヘイヤのスープ		たら、豚バラ、 さつまいも、 鶏肉、 ★絹ごし豆腐	★牛乳	にんじん、 こまつな、 モロヘイヤ	にんにく、 しょうが、ねぎ、 レモン、 とうがん、玉葱、 干し椎茸	精白米、上新粉、 きび砂糖、 じゃがいも、 はるさめ、 かたくり粉	揚げ油、 ごま油、 ★白ごま、 なたね油	747kcal 33.4g	
7	月	五目ちらし寿司	ししゃもどちくわの 磯辺揚げ 七夕どうめん汁 パレンシアオレンジ		鶏肉、 ★油揚げ、 焼き竹輪、 ★絹ごし豆腐、 星型かまぼこ	★牛乳、 ★ししゃも、 あおのり	にんじん、 こまつな	干し椎茸、 かんぴょう、 だけのこ、むき枝豆、 玉葱、 パレンシアオレンジ	精白米、 きび砂糖、 ★薄力粉、 ★そうめん	なたね油、 揚げ油	740kcal 31.3g	
8	火	フレンチトースト	トマトシチュー キャベツとコーンの サラダ		★たまご、 ベーコン、 豚モモ、 ボンレスハム	★牛乳、 ★調理用牛乳、 ★ピザチーズ、 ★生クリーム	にんじん、 トマト	にんにく、しょうが、 セロリー、玉葱、 マッシュルーム、 キャベツ、コーン、 きゅうり、レモン	★食パン、 上白糖、三温糖、 じゃがいも、 ★薄力粉、 きび砂糖	★有塩バター、 なたね油、 オリーブ油	743kcal 28.6g	
9	水	そばろごはん	ごま和え 日野産夏野菜の呉汁		鶏挽肉、 ★凍り豆腐、 大豆、鶏肉、 米みそ（白・赤）	★牛乳	にんじん、 こまつな、 かぼちゃ	しょうが、ねぎ、 干し椎茸、もやし、 だいこん、なす	精白米、米粒麦、 きび砂糖、 板こんにやく、 じゃがいも	なたね油、 ★練ごま、 ★白ごま	740kcal 31.3g	
10	木	豚バラとなすの つけうどん	サモサ		豚バラ、 ★油揚げ、 ツナフレーク	★牛乳、 茎わかめ	にんじん、 こまつな	干し椎茸、 だいこん、 はくさい、なす、 ねぎ、にんにく、 しょうが、玉葱	★うどん（生）、 きび砂糖、 ★ぎょうざの皮、 じゃがいも、 ★薄力粉	なたね油、 揚げ油	742kcal 26.7g	
11	金	 ナシゴレン	サテ （マレーシア風焼き鳥） スープ・アヤム きょうぼう（2粒）		★むきえび、 鶏挽肉、 鶏肉、 レンズまめ	★牛乳	赤ピーマン、 にんじん、 トマト、 チンゲン菜	にんにく、 玉葱、しょうが、 キャベツ、巨峰	精白米、 米粒麦、 きび砂糖、 じゃがいも	なたね油、 ごま油、 ★練ごま	750kcal 30.5g	
14	月	鹿児島ラーメン風 つけ麺	大学いも		豚ばら、 鶏肉	★牛乳	にんじん、 チンゲン菜	にんにく、 しょうが、 キャベツ、 もやし、 きくらげ（乾）、ねぎ	★蒸し中華めん、 きび砂糖、 さつまいも、 上白糖、 水あめ	なたね油、 揚げ油、 ★白ごま	742kcal 25.6g	
15	火	クッパ	魚のヤンニョムソース チャプチェ風春雨ソテー		★もうかさめ 豚バラ、 ★たまご、 豚モモ	★牛乳	にんじん、 こまつな、 ピーマン	しょうが、だいこん、 だけのこ、干し椎茸、 ねぎ、にんにく、 もやし、 きくらげ（乾）	精白米、押麦、 かたくり粉、 上新粉、 きび砂糖、 はるさめ	揚げ油、 ごま油、 なたね油	749kcal 34.3g	
16	水	夏野菜の カレーライス	茎わかめときゅうりの サラダ 小玉ずいか		豚モモ	★牛乳、 くきわかめ	にんじん、 かぼちゃ、 トマト、 こまつな	にんにく、しょうが、 玉葱、なす、 ズッキーニ、 セロリー、もやし、 きゅうり、小玉ずいか	精白米、 じゃがいも、 ★薄力粉、 きび砂糖	なたね油、 ★有塩バター、 ★白ごま	762kcal 26.1g	
17	木	給食なし										
18	金	終業式										

地理の「輪」味めぐり スタート!

社会科とのコラボ企画がはじまります！
授業で登場した地域（日本）や世界の料理をアレンジした給食を作ります。

7月は、2年の日本地理とコラボして、『鹿児島県』にちなんだ食材や料理を14日に取り入れます。
豚骨をベースに鶏からも出汁からとるスープが特徴の『鹿児島ラーメン』と、鹿児島県が生産量日本一の『さつまいも』を使った大学いもです。

2学期から1年の世界地理とコラボした『世界の料理』も登場します。
お楽しみに☆

～ 夏野菜のすすめ ～

7月に入ると、色あざやかな夏野菜が店頭をにぎわせます。
旬の野菜は味が良く、栄養価が高いです。夏野菜には体を冷やす効果があるので、暑い時期にぴったり。今月の給食は夏野菜がたくさん登場します。ぜひ、ご家庭の食卓にもとりいれてみてください。

夏野菜は・・・オクラ、なす、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、
トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、ゴーヤ、いんげんなどがあります

～ 今月の地場産物 ～

トマト、にんじん、モロヘイヤ、だいこん、なす、
じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、たまご

*都合により献立を一部変更する場合があります。★印はアレルギー除去対象食品です。