



# 7月予定献立表



上市町立上市中央小学校

	主食	牛乳	献立名	使用している食品					
				〔赤〕血や肉や骨をつくる		〔緑〕体の調子を整える		〔黄〕熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1金	こんぶパン	○	ぎゅうにくとなつやさいのカレーいため えだまめのマリネ レタススープ	ぎゅうにく	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン あかパプリカ	しょうが にんにく なす たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レタス えだまめ	こんぶパン さとう	あぶら オリーブオイル
4月	ごはん	○	さけのしおやき ピーナッツあえ ぐたくさんみそしる すいか	さけ とうふ みそ	牛乳 こまつな	にんじん こまつな	もやし だいこん しめじ ねぎ すいか	ごはん じゃがいも さとう	ピーナッツ
5火	ごはん	○	ガリバタどり レモンあえ かきたまじる	とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	バター あぶら
6水	ごはん	○	やさいシューマイ もずくのチャプチェ えびととうふのうまに	ぶたにく えび たら とうふ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しいたけ しょうが ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん シューマイのかわ	あぶら ごまあぶら
7木	わかめ ごはん	○	<b>たなばたこんだて</b> おさかなナゲット コーンあえ たなばたにゅうめん たなばたゼリー	たら	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし とうもろこし ねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ ぶどう みかん	ごはん さとう そうめん でんぶん こめこ	あぶら
8金	せわれ コッペパン	○	チリコンカン グリーンサラダ ポトフ	ぶたにく きんときまめ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	オリーブオイル
11月	ごはん	○	かいせんぎょうざ なすのちゅうかサラダ ホイコーロー	ぶたにく えび あかみそ	牛乳	にんじん ピーマン	なす きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら
12火	ごはん	○	いわしのうめに ゴーヤチャンプルー とうがんじる	いわし みそ ぶたにく とうふ うずあげ たまご	牛乳	にんじん	ゴーヤ もやし とうがん えのきたけ ねぎ うめぼし	ごはん さとう	あぶら
13水	ごはん	○	さけとだいずのみそがらめ ごまあえ すましじる	だいず さけ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごま じゃがいも	あぶら
14木	ガパオ ライス (ごはん)	○	ガパオライス ・なつやさいのひきにくいため ・めだまやき はるさめスープ ヨーグルト	とりにく たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン あかパプリカ	にんにく しょうが なす ねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう はるさめ	あぶら
15金	ごはん	○	ちくわのにしょくあげ くきわかめのすのもの にくじゃが	ちくわ ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな あかみそ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう こんにゃく こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま
19火	ごはん	○	とりにくのたつたあげ アーモンドあえ ごもくみそしる れいとウパイン	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし しめじ たまねぎ ねぎ パインアップル	ごはん さとう でんぶん	あぶら アーモンド
20水	ごはん	○	オムレツ ビーンズサラダ スープカレー	たまご さやいんげん とりにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	きゅうり キャベツ なす にんにく しょうが たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル
21木	ごはん	○	さかなのコーンフライ おかかあえ だいずのいそに	ホキ だいず さけ かつお節 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	きゅうり もやし	ごはん さとう	あぶら
22金	げんりょう コッペパン	○	なつやさいやきそば かぼちゃサラダ アイスクリーム	ぶたにく いか	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり	コッペパン やきそばのめん アイスクリーム	あぶら ごま マヨネーズ

※学校の行事等で献立を変更することがありますのでご了承ください。



## ガパオライス (14日)

ガパオライスとは、ナンプラーやオイスターソースの使って炒めた具をごはんと一緒にお皿に盛り付けるタイ発祥の料理です。本場のガパオライスは唐辛子やチリソースを入れることから目玉焼きをトッピングして味をマイルドに和らげています。



## スープカレー (20日)



スープカレーとは、インド・ネパール料理をベースに北海道札幌市で改良され、誕生した日本オリジナルのカレーです。さらさらのスープに大きくカットされたゴロゴロの具材が入ったカレーです。