

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	クッパ(卵スープごはん)	○	とりにく,たまご	米	たけのこ,ねぎ,にんじん,こまつな,干しいたけ	591 kcal
	ニギスの竜田揚げ		にぎす	てんぷん,油	しょうが	30.8 g
	もやしナムル			さとう,ごま油	もやし,こまつな,にんじん	
4 月	メキシカンライス	○	ウインナー <b>世界の料理 メキシコ</b>	米,油	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,マッシュルーム,とうもろこし	596 kcal
	ポヨ・コン・ヒトテマ		とりにく	油,さとう	玉ねぎ,にんにく,トマト	23.0 g
	コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	
	にんにくのスープ		ポークハム	オリーブ油,パン粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ	
5 火	ごはん	○		米		611 kcal
	豆腐のまさご揚げ		とうふ,鶏肉,えび,たまご	てんぷん,油,さとう	こまつな,にんじん,玉ねぎ	26.7 g
	野菜のからしあえ			さとう	にんじん,こまつな,しめじ	
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ,さば節	じゃがいも		
6 水	冷やし中華	○	わかめ,さば節,とりにく	蒸し中華めん,油,さとう,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,ねぎ	553 kcal
	生揚げとかぼちゃのそぼろ煮		ぶたにく,なまあげ	油,さとう,てんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,ねぎ	26.5 g
	美生柑				美生柑(河内晩柑)	
7 木	七夕寿司	○	鶏肉,のり <b>七夕献立</b>	米,さとう,油	にんじん,干しいたけ,オクラ	642 kcal
	干草焼き		鶏肉,たまご	油,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しめじ	27.5 g
	お星さまのすまし汁		とりにく,さば節	星形もち	玉ねぎ,大根,にんじん,えのきたけ,葉ねぎ	
	アップルゼリー		アガー	さとう	りんごジュース	
8 金	ミートドッグ	○	ぶたにく,チーズ	コッペパン,油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,パセリ	600 kcal
	カラフルサラダ			油,さとう	キャベツ,とうもろこし,赤ピーマン	27.6 g
	レンズ豆と野菜のスープ		ベーコン,レンズまめ	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし	
11 月	ししじゅうしい	○	豚肉,かまぼこ,刻み昆布 <b>沖縄県の料理</b>	米,油	にんじん,葉ねぎ	606 kcal
	ふーチャンブルー		おかか,たまご	油,焼きふ(車ふ)	もやし,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,ニラ	24.4 g
	もずく汁		もずく,鶏にく,きぬごし,とうふ,さば節		はくさい,ねぎ,にんじん,しょうが	
	すいか			<b>旬★すいか</b>	すいか	
12 火	ごはん	○		米		548 kcal
	魚のから揚げ香味ソース		しいら	てんぷん,油,さとう	しょうが,ねぎ,しそ葉	25.7 g
	いんげんとキャベツのおかか和え		おかか		いんげん,キャベツ	
	根菜のみそ汁		あぶらあげ,みそ,さば節	じゃがいも	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	
13 水	マーボーナス丼	○	ぶたにく,みそ <b>旬★なす</b>	米,麦,油,さとう,てんぷん	しょうが,にんにく,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,なす	575 kcal
	中華スープ		ポークハム	ごま油,てんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ	20.9 g
	とうもろこし			<b>旬★とうもろこし</b>	とうもろこし	
14 木	スパゲッティカルボナーラ	○	ベーコン,鶏もも肉,生クリーム,たまご	スパゲッティ,油,バター	にんにく,マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん	652 kcal
	イタリアンサラダ		サラミソーセージ	サラダ油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,トマト	22.0 g
	キャラメルポテト			さつまいも,油,さとう,乳不使用マーガリン		
15 金	チキンカレーライス	○	とりにく	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	757 kcal
	ツナサラダ		ツナ,乾燥わかめ	サラダ油,さとう	ホールコーン,キャベツ,きゅうり,にんじん	22.9 g
	みかんシャーベット			みかんシャーベット		

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆7月に使用する**じゃがいも**は、調布市の農家の方が作ってくださったものを使用する予定です☆

★7月の献立紹介

・4日(月) 世界の料理・メキシコ

「メキシカンライス」は、カレー粉やターメリックを用いて、黄色のライスにし、ピーマン、コーン、ウインナーなど入れます。「ポヨ・コン・ヒトテマ」は、とり肉のトマト煮込みです。オレガノというスパイスを使います。

・7日(木) 七夕(たなばた)

7月7日は七夕です。この日は、オクラを薄く切って星に見立てたものを散らした「七夕寿司」と、星の形のお餅の入った「お星さまのすまし汁」を作ります。デザートは、アップルゼリーです。

・11日(月) 沖縄県の料理

「ししじゅうしい」は、沖縄の方言で、「しし」が豚肉、「じゅうしい」が炊き込みご飯という意味です。かまぼこや刻み昆布も入っています。「ふーチャンブルー」チャンブルーとは、豆腐と野菜の炒め物という意味ですが、今回は豆腐の代わりに、おふを使い、野菜とたまごでとした、炒め物です。



