



# 献

# 立

# 表



日	しゅしょく	のみもの	おかず デザートなど	あかのなかま ちにく、ほね 血や肉や骨になるもの	きのなかま ねつ、ちから 熱や力になるもの	みどりのなかま ちようし、とどの からだの調子を整えるもの	※ 都合により、献立を変更することがあります。 ※ ■ は、田無第二中学校の給食がない日です。
1金	ごまごはん		すぶた うずらたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまご	こめ、むぎ、ごま、でんぷん、 じゃがいも、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、だいこん、 チンゲンサイ、ながねぎ、きくらげ	5日(火) レモンシュガートースト 砂糖の甘みと、レモンのさっぱりとした香りが食欲をそそる、 夏にぴったりの献立です。
4月	わかめごはん		あかうおのしょうゆだれかけ わふうあえ なつのっぺじる	ぎゅうにゅう、わかめ、あかうお、 かつお、ちくわ、あぶらあげ	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、でんぷん	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、 えのきたけ、とうがん、なす、 さやいんげん	7日(木) セブ献立 「ばらずし」: 細かく切った具材をバラバラと混ぜることが由来です。 「たなばたじる」: 天の川に見立てたそうめん、星形のかまぼこと おくらを入れた、七夕の夜空をイメージした汁物です。
5火	レモンシュガートースト		ポークビーンズ ナッツonサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	パン、バター、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、あぶら、アーモンド	レモン、にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり	8日(金) ブルーベリーとバナナのケーキ ブルーベリーの酸味とバナナのふんわりとした甘みがおいしい、 旬の食材をつめこんだケーキです。
6水	マーボーなすどん		あげワントンサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、 ワントンのかわ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、にら、なす、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 かわちばんかん	11日(月) 大根葉のエコふりかけ いつもは捨ててしまう「大根葉」と出汁をとり終えた後の「さば節」 を使って作る、エコふりかけです。できることからSDGs!
7木	ばらずし		たなばたじる サイダーポンチ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、えび、いか、 のり、かまぼこ	こめ、むぎ、さとう、ごま、そうめん	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、 かんぴょう、さやえんどう、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ、オクラ、みかん、 パイナップル、もも、りんご	14日(木) スペイン料理献立 スペインは比較的気温が高い国で、1年で最も気温が高くなる のは7月なんだそうです。スペインの料理を食べて、暑さに負け ない体を作りましょう。
8金	ペスカトーレ		フレンチサラダ ブルーベリーとバナナのケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、 ひよこまめ、たまご、とうにゅう	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、 さとう、バター	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、にんにく、キャベツ、きゅうり、 バナナ、ブルーベリー	19日(火) 食育の日(旬の食材たっぷり献立) 旬の食材をたっぷり使った献立です。夏が旬の食材には、ビタミン ・カリウム・水分がたっぷり。体温を調節する働きがあります!
11月	ごはん だいこんばのエコふりかけ		とうふとひきにくのあまからに やさのみそしる	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 かつお、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう	はだいこん、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 グリーンピース、だいこん、さやえんどう、 なす、かぼちゃ、えのきたけ、ながねぎ	
12火	ガーリックピラフ	ジュ ア	ポテトガレット キャベツのスープ	にゅうさんきんいんりょう、ぶたにく、 ベーコン、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 でんぷん	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、マッシュルーム、 とうもろこし、しょうが、 さやいんげん、キャベツ	
13水	にくみそうどん		ししゃものごまあげ すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 ししゃも、	うどん、あぶら、さとう、でんぷん、 ごま、こむぎこ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、ながねぎ、すいか	
14木	パエリア		エンサラダ・デ・サナオリア ソパ・デ・アホ	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、えび、 ツナ、ベーコン、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 あかパプリカ、きパプリカ、 マッシュルーム、レモン、セロリー	
15金	スタミナどん		もやしとピーマンのおひたし わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつお、 とりにく、わかめ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、 ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、にら、ピーマン、もやし、 ながねぎ、えのきたけ	
19火	なつやさいのツナカレー	牛東 乳京	おくらのサラダ プラム	ぎゅうにゅう、ツナ、だいず、わかめ	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、 あぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ズッキーニ、きパプリカ、 あかパプリカ、トマト、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、オクラ、プラム	

## お家で再現！給食レシピ！



★紹介してほしい給食レシピ★

6月の給食だよりでも募集をしましたが、まだまだ受け付けております！  
給食のレシピは、子どもたちが自由に持って帰ることができるように、廊下に  
掲示したり、給食だよりやホームページ等で紹介します。こちらにご記入いた  
だき、切り取って担任または栄養士に渡してください！