

2021年6月

月	火	水	木	金
	1 ごはん 麻婆豆腐 えびと野菜の玉子炒め 切り干し大根のごま酢和え かぼちゃサラダ もやしとにらの中華スープ 牛乳	2開港記念日	3 開港記念メニュー コーンごはん 横浜ブギナボリタン かにクリームコロッケ・チーズ ブロッコリーのしらす和え カレーポテト ミックスフルーツ 牛乳	4 咀嚼力を高める ソフトフランスパン 白身魚フライ・ブロッコリー 鶏肉のクリーム煮 ビーンズサラダ ピクルス カレーコーンスープ 牛乳
7 ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 揚げきょうざ こんにゃくの中華風きんぴら スーラータン 牛乳	8 ごはん 白身魚とえびのチリソース コールスローサラダ 粉吹き芋 もののコンポート 小松菜と豆腐の中華スープ 牛乳	9 ごはん 鶏ごぼうごはんの具 さばの塩焼き・いんげん 小松菜のじゃこ和え さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 牛乳	10 ごはん・しそかつおふりかけ チーズオムレツ・ハーブスバゲティ ミートボールのトマト煮 小松菜のガーリック炒め パインのシロップ漬け 玉ねぎと人参のスープ 牛乳	11 咀嚼力を高める 麦ごはん 根菜ポークカレー ごま酢和え こんにゃくのおかか煮 いりこと大豆のからめ和え ももゼリー 牛乳
14 ごはん 和風しょうゆからあげ 海藻サラダ こんにゃくのきんぴら きのこソテー じゃが芋のみそ汁 はっ酵乳(ストロベリー)	15 ごはん ブルコギ丼(牛) じゃが芋の炒め物 厚焼き玉子 おくらのツナマヨサラダ 春雨スープ 牛乳	16 ごはん 豚肉と生揚げの塩こうじ炒め 人参しりしり 無限ピーマン きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 牛乳	17 オリパラメニュー(アフリカ) ごはん ケジュヌ(鶏肉のトマト煮) ほうれん草オイル炒め グリン野菜とひよこ豆のサラダ ハーブポテト・チーズ ハリラスープ 牛乳	18 まごはやさしい 咀嚼力を高める 雑穀ごはん 旨煮 切り干し大根の中華和え きすの天ぷら 大学芋 えのきといんげんのみそ汁 牛乳
21 ごはん すき焼き風煮 ひじきナムル にら玉 さつまいものレモン煮 大根とほうれん草のみそ汁 牛乳	22 ごはん あじの南蛮漬け わかめサラダ 昆布豆 いんげんのごま和え 豆腐のすまし汁 牛乳	23 ごはん 八宝菜 春巻き・焼きパプリカ 大豆サラダ かぼちゃのごま煮 生姜風味スープ 牛乳	24 ごはん 豚肉と切り干しだいこんの煮物 きびなごフライ・青のりポテト わかめときゅうりの酢の物 きなこわらびもち 豆腐とにらのみそ汁 牛乳	25 咀嚼力を高める ロールパン イカフライ・枝豆 ごろっとポテトサラダ きのこベーコンのソテー ごぼうの甘辛和え いんげんの玉子スープ はっ酵乳(プレーン)
28 ごはん 肉じゃが かきあげ ほうれん草のお浸し 高野豆腐のだし煮 わかめのみそ汁 牛乳	29 麦ごはん ツナそぼろ スタミナ野菜炒め きゅうりの梅肉和え 金時煮豆 なめこと豆腐のみそ汁 牛乳	30 カゴメ監修 ごはん ハンバーグ・ブロッコリー 鶏肉と野菜のレモンマリネ コーンポテトサラダ りんごのコンポート ラタトゥイユソース 牛乳	旬； アスパラガス、いんげん、枝豆、おくら、きゅうり、グリンピース、さやえんどう、ししとう、しそ、じゃが芋、ズッキーニ、そら豆、トマト、にんにく、パプリカ、ピーマン、レタス、さくらんぼ、なつみかん、パイナップル、びわ、あじ、あゆ、いさき、いわし、かじきまぐろ、かます、かわはぎ、かんばち、きす、きびなご、すずき、いか、クルマエビ	

2021年7月

月	火	水	木	金	
・7月上旬で生徒考案メニューを1日提供予定 ・6月でも実施した汁物容器でソースを実施 →今回はハンバーグではなくチキンソテーなどで作成 ・ホスト国献立についてはブルガリアで検討。	・オリパラ開催都市名産食材を使った献立 ※2日程度→北海道、宮城、福島、茨城、千葉の食材で食欲増進献立 ※できるかぎり国産で調達しやすいもので ・七夕にちなんだ献立 →いろいろを意識した献立(汁物容器でそうめん(カラフル)の提供等) ・オリンピック・パラリンピック2021ホスト国の伝統的な料理を取り入れます(ブルガリア等)。※1日程度でカゴメ監修予定 ・旬の食材や夏野菜を多く使うなど食欲が増す献立 →毎週金曜日はスポーツ給食 等例)夏野菜カレー、夏野菜スパゲティ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤチャンブル 等		1 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 枝豆 切り干し大根の煮物 ピーマンの肉みそ炒め 小松菜のお浸し えのきとわかめのみそ汁 牛乳	2 金曜スポーツ弁当 麦ごはん 夏野菜カレー ゴーヤチャンブルー ゆでとうもろこし キャベツとわかめのポン酢和え ミックスフルーツ 牛乳	
	5 オリパラ開催地メニュー(千葉) ごはん 牛肉と春雨の炒め物 あじのさんが焼き いんげん じゃが芋の甘辛煮 小松菜のごま和え 油揚げとわかめのみそ汁 牛乳	6 ホットソース ごはん チキンソテー パプリカの素揚げ 海藻サラダ こんにゃくの生姜炒め 青のりポテト 和風バター醤油ソース 牛乳	7 七夕献立 ごはん 生揚げのそぼろ煮 星形コロッケ 厚焼き玉子 わかめときゅうりの酢の物 枝豆 そうめんのすまし汁 牛乳	8 イギリス料理 ごはん フィッシュ&チップス ビーンズサラダ カラフルソテー もものコンポート コーンスープ 牛乳	9 金曜スポーツ弁当 ソフトフランス なすのミートスパゲティ ひじきサラダ こまつナソテー カレーポテト アセロラゼリー 牛乳
	12 ブルガリア料理 ごはん カヴァルマ 白身魚のカレーグリル アスパラソテー 野菜サラダ チーズ ポプチョルバ 牛乳	13 メニューコンクール入賞作品献立 ごはん ハンバーグ カレーポテト 塩キャベツののりあえ こまつな中華ナムル ひじきのにも もやしとわかめの中華スープ 牛乳	14 オリパラ開催地メニュー(北海道) ごはん 豚丼の具 アスパラサラダ 塩昆布和え かぼちゃの甘煮 スープカレー はっ酵乳(プレーン)	15 ごはん 麻婆豆腐 野菜の中華和え 春巻き ブロッコリーのにんにく醤油風味 中華風コーンスープ 牛乳	16 金曜スポーツ弁当 ごはん 夏野菜のスタミナ炒め いわしの天ぷら ブロッコリー レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ 切り干し大根のみそ汁 はっ酵乳(ブルーベリー)
	19 まごわやさしい ごはん さばのみそだれがけ いんげん 変わりきんぴら 小松菜の辛子醤油和え ひじきの煮物 豆腐と青ねぎのすまし汁 牛乳	20	21	22 海の日	23 スポーツの日

12日～16日 食育ウィーク