

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
16	火	・ごはん ・梅干し ・みそ汁 ・がんもと野菜の煮物	・豚キムチ丼 ・牛乳 ・春巻き ・ナムル	・ごはん ・さばの塩焼き ・酢の物 ・豚汁 ・ぶどうゼリー
17	水	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・ちくわと野菜のいため煮	【フランスの料理】・パン ・ジャム ・牛乳 ・鶏肉のプロヴァンサルソース ・サラダ ・ジュリアンヌスープ ・ブラマンジェ	・ごはん ・卵焼き ・おかかあえ ・肉じゃが ・ミニたい焼き
18	木	・ごはん ・鶏そぼろ ・みそ汁 ・ベーコンと野菜のいため物	・ごはん ・牛乳 ・さわらのたつた揚げ ・ごまあえ ・野菜のいり煮	・中華風炊き込みごはん ・ぎょうざ ・春雨サラダ ・わかめスープ ・杏仁豆腐
19	金	・ごはん ・昆布のつくだ煮 ・みそ汁 ・肉団子と野菜のいため物	【学校終業式】・カレーライス ・牛乳 ・海藻サラダ ・アップルシャーベット	・ごはん ・かれのいから揚げ ・野菜のしそあえ ・おかからのいり煮 ・バナナ
20	土	・パン ・ミルク ・プルーン ・ウインナー ・野菜ソテー	・ごはん ・麻婆なす ・包子 ・中華あえ ・あまなつゼリー	・ごはん ・あじのカレー揚げ ・春雨サラダ ・五目豆 ・ヨーグルト
21	日	・ごはん ・高菜漬け ・みそ汁 ・さつま揚げと野菜のいため煮	・ごはん ・牛乳 ・豚肉のごまみそがらめ ・ひたし ・ゴーヤのいため物 ・パインゼリー	・牛丼 ・ごま酢あえ ・豆腐汁 ・ミニ今川焼き
22	月	・ごはん ・しそひじき ・みそ汁 ・ツナと野菜のいため煮	・ごはん ・牛乳 ・ホキのピザソース焼き ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・はちみつレモンゼリー	・ごはん ・豚肉のにんにくいため ・野菜の甘酢漬け ・えび団子のすまし汁 ・かぼちゃプリン
23	火	・ごはん ・のりのつくだ煮 ・みそ汁 ・じゃがいものそぼろ煮	・しょうがごはん ・牛乳 ・鶏肉のから揚げ ・ごま酢あえ ・かきたま汁 ・豆乳パンナコッタ	・ごはん ・さばのみそ煮 ・野菜の梅肉あえ ・鶏ごぼう汁 ・タルト
24	水	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・卵と野菜のいため物	【土用の丑献立】・うなぎごはん ・牛乳 ・わかめときゅうりの酢の物 ・赤だし ・冷凍みかん	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・グリーンサラダ ・かぼちゃのクリームスープ ・青りんごゼリー
25	木	・ごはん ・味付けのり ・みそ汁 ・ウインナーと野菜のいため物	・ごはん ・牛乳 ・ちくわの磯辺揚げ ・ごまあえ ・なすとピーマンのみそいため ・ココアドッグ	・ツナピラフ ・オムレツ ・野菜のカレーソテー ・豆乳スープ ・バナナ
26	金	・ごはん ・魚そぼろ ・みそ汁 ・がんもと野菜の煮物	・担々麺 ・牛乳 ・バンサンスウ ・杏仁プリン	・菜めし ・いかと枝豆のかき揚げ ・野菜と卵のいため物 ・みそ汁 ・わらびもち
27	土	・パン ・野菜ジュース ・チーズ ・卵と野菜のソテー	・ごはん ・牛乳 ・鶏肉の梅みそ焼き ・ごまあえ ・すまし汁 ・チーズデザート	・三色どんぶり ・酢の物 ・赤だし ・抹茶ワッフル
28	日	・ごはん ・納豆 ・みそ汁 ・肉団子と野菜のいため物	・ごはん ・牛乳 ・コロケ ・野菜サラダ ・コーンクリームスープ ・ヨーグルト	・ごはん ・さわらの照り焼き ・野菜の塩昆布あえ ・野菜のうま煮 ・デザート
29	月	・ごはん ・昆布のつくだ煮 ・みそ汁 ・煮やっこ	・夏野菜カレー ・牛乳 ・グリーンサラダ ・冷凍パイン	・ごはん ・いわしのごまだれかけ ・ひたし ・キムチ豚汁 ・焼きドーナツ
30	火	・ごはん ・しそひじき ・みそ汁 ・焼き豚と野菜のいため物	・ごはん ・牛乳 ・さばの塩焼き ・キャベツとたくあんをあえ物 ・切干大根のいり煮 ・クリームコンフェ	・ビビンバ ・きゅうりの辛味漬け ・わかめスープ ・マンゴープリン
31	水	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・ちくわと野菜のいため煮	・セルフサンド(食パン・ハム・チーズ・カレーキャベツ) ・牛乳 ・フライドポテト ・肉団子と野菜のスープ煮 ・コーヒーゼリー	・ごはん ・鶏肉のにんにく風味焼き ・野菜いため ・かきたま汁 ・バナナ

☆☆17日「オリパラ給食～フランス～」☆☆
 いよいよフランスのパリで、7月26日からオリンピック、8月28日からパラリンピックが開催されます。
 給食でもフランスの料理を食べて、
 選手のみなさんを応援しましょう。



★プロヴァンサルソース…フランス南東部のプロヴァンス地方のソースで、トマト、にんにく、オリーブオイルを使うのが定番です。
 ★ジュリアンヌスープ…フランスでは食材の切り方を料理名につけます。ジュリアン=千切りという意味です。
 ★ブラマンジェ…ブラン=白い、マンジェ=食べ物で、デザートです。

☆☆給食の献立を紹介しています！☆☆
 もうすぐ楽しい夏休みですね。夏休み中も、生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。健康の森学園のX(旧Twitter)で給食の献立を紹介しています。ぜひ参考にしてくださいね♪

