2021年7月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 830	22.4 28.2
	とうふナゲット (小2個・中3個)	鶏卵・とうふ	サラダ油・豆乳	玉ねぎ		
	土佐和え	かつお節		もやし・にんじん・小松菜		
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・**じゃがいも** こんにゃく・三温糖	にんじん・**玉ねぎ**・いんげん・干ししいたけ		
2 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう バター		610 789	23.9 29.0
	スコッチエッグ	とり肉・ぶた肉・鶏卵	三温糖・パン粉	玉ねぎ		
	ツナサラダ	まぐろ	(香味塩ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	スコッチブロス	ベーコン	サラダ油・**じゃがいも** 押し麦・三温糖	にんじん・セロリ・**玉ねぎ**・にんにく		
5 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		685 885	25.5 32.3
	ポークシュウマイ (小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉・たら 大豆	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	ナムル		ごま・ごま油・三温糖	もやし・にんじん・ほうれん草		
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ・大豆	サラダ油・ごま油 でんぷん・三温糖	にんじん・**玉ねぎ**・干ししいたけ・にら・しょうが		
6 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		643 858	24.3 32.9
	わかめうどん汁	とり肉・ナルト・わかめ	サラダ油	**玉ねぎ**・にんじん・ほうれん草・長ねぎ		
	タマゴドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
	こんにゃくサラダ		(青じそドレッシング)	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・こんにゃく		
7 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	小麦粉		651 845	23.9 25.7
	星形ハンバーグ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・さとう	玉ねぎ・しょうが・にんにく		
	フルーツミックス		さとう	みかん・パインアップル・黄桃・レモン		
	オクラの流れ星スープ	とり肉・かまぼこ	米粉麺・サラダ油	にんじん・**玉ねぎ**・オクラ・水菜・えのき		
8 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		674 877	24.9 32.0
	鶏肉のから揚げ (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	チーズサラダ	チーズ	(イタリアンドレッシング)	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	呉汁	油揚げ・みそ・大豆	**じゃがいも**	**玉ねぎ**・にんじん・白菜・小松菜		
9 (金)	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう チョコレートクリーム		690 908	23.1 30.0
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	海藻サラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・とさかのり	マロニー ボトル和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし		
	クラムチャウダー	あさり・牛乳	サラダ油・**じゃがいも** 小麦粉	**玉ねぎ**・にんじん・グリンピース		

世界の料理
イギリス

＊材料の都合により献立を変更する場合もありますので，ご了承ください。

今月の玉ねぎ・じゃがいも・長ねぎ（一部）は高萩産です。※下線は高萩産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12 (月)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		620 789	21.6 26.4
	あじフライ	あじ	サラダ油・小麦粉・パン粉			
	切り干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・三温糖	切干し大根・にんじん・枝豆		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ・わかめ	**じゃがいも**	**玉ねぎ**・長ねぎ・にんじん		
13 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		590 793	27.1 36.4
	きつねうどん汁	とり肉・油揚げ	サラダ油	**玉ねぎ**・にんじん・白菜・小松菜・**長ねぎ**		
	ちくわの磯辺揚げ (小2個・中3個)	ちくわ・あおさ	小麦粉・サラダ油			
	コーンサラダ		(ごまドレッシング)	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし ヤングコーン		
14 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		671 840	20.2 24.5
	夏野菜カレー	ぶた肉	サラダ油・**じゃがいも** 小麦粉	**玉ねぎ**・にんじん・ピーマン・なす・トマト・にんにく しょうが・かぼちゃ・枝豆		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし		
	冷凍みかん			みかん		
15 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		629 796	26.6 32.9
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・ごま 三温糖	**玉ねぎ**・にんにく		
	キャベツのたくあん和え			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	冬瓜とえび団子のスープ	えび・とうふ・たら		冬瓜・にんじん・チンゲンサイ・もやし		
16 (金)	コッペパン(いちごジャム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう・いちごジャム		674 898	21.1 27.3
	コロッケ	たまご	サラダ油・小麦粉・パン粉 じゃがいも	にんじん・とうもろこし・グリーンピース・玉ねぎ		
	ペンネのソテー	まぐろ	サラダ油・ペンネマカロニ	**玉ねぎ**・マッシュルーム・パセリ		
	夏野菜ミネストローネ	とり肉・大豆	**じゃがいも**・三温糖 オリーブ油	にんじん・**玉ねぎ**・キャベツ・ズッキーニ・とうもろこし トマト・にんにく		
19 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		674 848	25.2 30.7
	さばのカレー焼き	さば	サラダ油・上新粉			
	ひじきの炒め煮	ひじき・大豆 さつま揚げ	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	具だくさんみそ汁	油揚げ・みそ	**じゃがいも**	もやし・キャベツ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草		
20 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		595 774	25.7 31.3
	ピリ辛味噌ラーメンスープ	豚ひき肉・ナルト・みそ	ごま油・サラダ油	**玉ねぎ**・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・もやし しょうが・にんにく		
	煮卵	鶏卵				
	はるさめサラダ		三温糖・ごま油・はるさめ	キャベツ・にんじん・きゅうり		

2日・・・世界の味　～イギリス～　(スコッチエッグ・スコッチブロス)

イギリスの正式名称は「グレートブリテン及び北アイルランド連合王国」といい、イングランド、ウェールズ、スコットランド、北アイルランドの4つの王国から成り立っています。今回世界の味巡りでご紹介するのは、スコットランドの料理です。

「スコッチエッグ」はイギリス料理のひとつで、殻をむいた固ゆでのゆで卵を塩コショウやナツメグなどで調味したひき肉で包み、パン粉の衣をつけてオーブンで焼いたり油で揚げたりした物です。イギリスでは280年近い歴史があり、屋台やレストラン、量販店とあらゆるお店で食べることができる大衆料理です。お酒の場でもおつまみとして食べられるようです。

「スコッチブロス」は肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷりと入ったスコットランドの代表的なスープで スコットランドは気候が悪く野菜や小麦が育ちにくいため、使える食材が限られた中でできたスープです。