

月

火

水

木

金

* 7月分給食の申込み *

6月20日(金) 午後1時まで

※ 7日前(土日祝除く)の午後1時まで
変更が可能です。

* 給食費の引落日 *

(6月の引落しはありません)



ごはん

さけの香味焼き ブロッコリー
切干し大根の炒め煮
マカロニサラダ
玉ねぎのみそ汁
牛乳

ごはん

酢豚
中華風春雨サラダ
こぶきいも
ひじきのスープ
牛乳

米粉ロールパン

ポークビーンズ
生姜ドレッシングサラダ
高野豆腐のから揚げ
チンゲン菜のスープ
牛乳

ごはん

たらの甘酢あんかけ
豚しゃぶサラダ
ゆで枝豆
じゃがいものみそ汁
牛乳

五目ずし

鶏肉の竜田揚げ
冬瓜のそぼろ煮
ポテトサラダ
七タ汁
牛乳セタ献立
です★

ごはん

八宝菜
鶏肉のレモン煮
五目豆
もやしのみそ汁
牛乳

ターメリックライス

夏野菜のひき肉カレー
ジャーマンポテト
フルーツ杏仁
ジュリアンスープ
牛乳

わかめごはん

あじの南蛮漬け
筑前煮
磯香和え
豚汁
牛乳

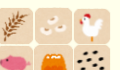
ごはん

さわらのカレーあんかけ
茎わかめのきんぴら
かぼちゃのサラダ
キャベツのみそ汁
はっこう乳

ごはん

豚キムチ炒め
いかの天ぷら
きゅうりのオイル漬け
春雨スープ
牛乳

ジャージャーめん

野菜ソテー
揚げ出しなす
豆腐スープ
牛乳肉みそとめん
をからめます

ごはん

カレー肉じゃが
わかめのサラダ
肉団子の黒酢あん
冬瓜のみそ汁
牛乳

コーンライス

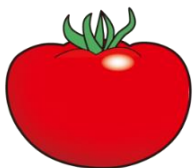
チキンフリカッセ
ラタトゥイユ
ブロッコリーのサラダ
冷凍みかん
牛乳

ごはん

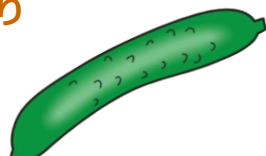
かじきのソテー レモン醤油
ほうれん草のおひたし
和風パンネ ひじきのサラダ
ミネストローネスープ
牛乳

夏野菜を食べよう

トマト

1年中出回っていますが、旬
は夏です。抗酸化作用のある
リコピンが豊富です。

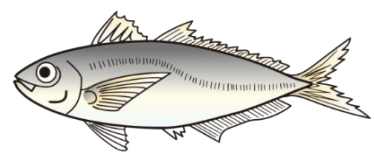
きゅうり

水分やカリウムが豊富です。
サラダや酢の物などで食べら
れます。

ピーマン

ビタミンCが豊富。ピーマン
のビタミンは加熱しても壊れ
にくいのが特徴です。

あじ

あじの語源は「味が良いか
ら」ともいわれています。
うまみ成分が豊富です。食物アレルギー
対応食

米粉ロールパン (→ごはん)

3

ターメリックライス (→バター抜き)

9

いかの天ぷら
(天ぷら粉→小麦粉)

14

チキンフリカッセ
(スキムミルク・生クリーム→豆乳)

17

夏バテしていませんか？

暑さが厳しいこの季節、夏バテにならないように気をつけ
ましょう。夏バテになると、食欲がなくなったり、疲れやす
くなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやす
いので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないよ
うに気をつけましょう。

* カレンダーマークについて *

…食物アレルギー対応食を
提供する日です。

食物アレルギーに関する情報を表示しています。※飲用乳は除く

卵 乳 小麦 そば えび かに 落花生 アーモンド マカダミアナッツ
いか オレンジ キウイフルーツ 牛肉 さけ さば ゼラチン
大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 もも やまいも りんご ごま くるみ給食予約
システムは
QRコード
からアクセ
スできます

鎌倉市教育委員会