

7月こんだてひょう

家庭数配布

ひ に ち	ひ ょう	こんだて	ち ゃ う り く の も と (あ か)	あ つ ち から の も と (き い ろ)	た ま ね ぎ 、 た け の こ 、 し い た け 、 に ん じ ん 、 グ リ ン ピ ー ス 、 キ ャ ベ ツ 、 も や し 、 チ ン ゲ ン ツ ア イ	行 華 ひ と く ち メ モ	1 冊 4 頁 (kcal)
1	月	チャーハン レバーのマリアナソース 中華サラダ 中華スープ	焼き豚,なると,たまご,牛乳,豚レバー,ハム,とり肉	米,麦,油,かたくり粉,さとう,はるさめ,ごま油			607
2	火	ごはん じゃこふりかけ きゃべつサラダ 夏野菜の味噌汁	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,あおのり,サバ,ちくわ,とうふ,	米,麦,ごま,さとう,かたくり粉,はるさめ,ごま油,油,じゃがいも			575
3	水	ごもくどんぶり カリカリポテトのハニーサラダ 冬瓜のたまごスープ	豚肉,とり肉,牛乳,ハム,たまご	米,麦,油,こんにやく,さとう,かたくり粉,じゃがいも,はちみつ,ごま油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,キャベツ,こまつな,もやし,とうがん,えのきたけ		573
4	木	ごはん かつおでんぶ 鶏のレモンソース じゃがいものサラダ 小松菜と油揚げのみそしる 甘夏みかん	おかか,牛乳,鶏肉,ハム,油揚げ,とうふ,	米,麦,さとう,ごま,じゃがいも,油,ごま油	レモン,にんじん,きゅうり,こまつな,えのきたけ,甘夏みかん		572
5	金	七夕寿司 焼ししゃも そうめん汁 七夕寒天	たまご,油揚げ,のり,牛乳,ししゃも,なると,とうふ,かまぼこ,粉寒天	米,麦,さとう,油,ごま,そうめん	にんじん,しいたけ,かんぴょう,れんこん,えだまめ,だいこん,えのきたけ,こまつな,アロ,パイン缶,みかん缶	★七夕給食 七夕にちなみ、ちらしずしとそうめん汁を提供します。汁の中にあるお星様をさがしてみてね!	578
8	月	くあじゆー(沖縄) 人参しりしり卵焼き(沖縄) ごまポテト もずくのスープ(沖縄)	豚肉,こんが,牛乳,まぐろ缶,とうふ,おかか,たまご,とり肉,もずく	米,麦,油,じゃがいも,バター,ごま,かたくり粉	しいたけ,えのきたけ,エリンギ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし	★郷土料理 沖縄県 「しりしり」という言葉は「千切り」という意味の沖縄の方言です。せん切りにした人参を卵焼きに入れていませう。	587
9	火	なすとトマトのスパゲティ まめまめ和え 小松菜と卵のスープ バナナ	ベーコン,鶏肉,大豆,粉チーズ,牛乳,まぐろ缶,わかめ,たまご	オリーブ油,スパゲッティ,さとう,油,ごま,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマト缶,なす,こまつな,ホールコーン,えだまめ,もやし,バナナ	★まめまめ和え いろいろな豆を使ったサラダです。なんの豆が入っているか探してみましよう。	569
10	水	枝豆ごはん ホキのフライ 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の磯なめたけ和え	牛乳,ホキ,鶏肉,のり	米,もち米,油,小麦粉,米粉,パン粉,さとう,かたくり粉,こんにやく	えだまめ,とうがん,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,えのきたけ	★セレクト給食 今回のセレクト給食は魚の調理法のセレクトです。揚げるか焼くかどちらか自分の選んだものを食べてください!	560
11	木	海鮮豆腐丼 もやしのサラダ 豆乳寒天	豚肉,とうふ,エビ,イカ,牛乳,豆乳,粉寒天	油,さとう,かたくり粉,ごま油,米,麦,ごま,さとう	たまねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,こまつな,みかん缶,パイン缶		587
12	金	ハニーレモントースト 豆とマカヒのトマト煮込み コロコロサラダ オレンジ	牛乳,とり肉,あさり,大豆,粉チーズ,ハム	食パン,バター,油,はちみつ,さとう,マカヒ,じゃがいも,ごま	レモン,たまねぎ,エリンギ,にんじん,トマト缶,グリーンピース,きゅうり,オレンジ		554
16	月	ごはん 和風おからクロック ごまきゃべつサラダ 根菜具汁	牛乳,鶏肉,ひじき,おから,わかめ,ベーコン,とり肉,豆乳,とうふ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,かたくり粉,パン粉,ごま,さとう,こんにやく	たまねぎ,にんじん,しいたけ,こまつな,もやし,キャベツ,だいこん,ねぎ	★わふうおからクロック つなぎにパン粉ではなくおからを使い、クロック自体に味付けされています!ぜひ食べてみてください!	638
17	火	あんずジャムコッパ ひじきサラダ 夏野菜のクリームシチュ さくらんぼ	牛乳,まぐろ缶,ひじき,大豆,とり肉,豆乳,レンズマメ	コッパパン,油,さとう,小麦粉	あんずジャム,にんじん,もやし,キャベツ,たまねぎ,かぼちゃ,ホールコーン,スツキー二,さやいんげん,さくらんぼ		574
18	水	チキンカレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	とり肉,牛乳,まぐろ缶	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,きゅうり,みかん缶,パイン缶,白桃	給食最終日 2学期の給食は9月3日からの予定です。	633

献立や使用食材は、食材料や状況により変更・追加することがあります。ご了承ください。