

7月こんだてよてい

| 日・曜 | こんだてめい | 赤のしょくひん (ちやくになる) | 緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる) | 黄のしょくひん (ねつちからになる) | その他 調味料 | エネルギー タンパク質 |
|------|---|---|--|--|--|------------------|
| 1日・月 | ぎゅうにゅう ごはん とりにくやさいのもの かきたまじる くきわかめにつくだに | ぎゅうにゅう とりにく たまご ほしわかめ くきわかめ | にんじん たまねぎ たけのこみずに こんにやく さんどまめ みつば | ごはん さとう いりごま | みりん しょうゆ しお だしかつお | 554Kcal 19.5g |
| 2日・火 | ぎゅうにゅう ごはん チヂミ ゴーヤチャンプル とうがんのくずじる | ぎゅうにゅう いか あつあげ ぶたにく ゴーヤ とりにく | にんじん、ニンニク あおねぎ、ニンニク ゴーヤ とうがん しょうが | ごはん かたくりこ こむぎこ ごまあぶら | しょうゆ とうがらし しお こしょう だしかつお | 675Kcal 25.0g |
| 3日・水 | ぎゅうにゅう こくとうパン コンクリームシュー ツナとキャベツのサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ シーチキン | たまねぎ にんじん (冷) グリンピース クリームコン (缶) キャベツ レモンじる | こくとうパン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら | しお こしょう しょうゆ | 711Kcal 23.6g |
| 4日・木 | ぎゅうにゅう ごはん とりにくのレモンあえ なすじる やさいのしょうがじょうゆあえ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ ほしわかめ | なすび たまねぎ こまつな もやし にんじん しょうが | ごはん でんぷん あぶら さとう いりごま | しょうゆ さけ みりん だしかつお | 683Kcal 25.3g |
| 5日・金 | ぎゅうにゅう あなごどんぶり たなばたじる | ぎゅうにゅう あなご かまぼこ | にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ | ごはん さとう そうめん | しょうゆ だしかつお だしこんぶ さけ、しお みりん | 658Kcal 28.8g |
| 8日・月 | ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす ちゅうかふうあえもの | ぎゅうにゅう ぶたミンチ はっちょうみそ | ショウガ、ニンニク なすび たまねぎ、にんじん たけのこみずに、あおねぎ ほししいたけ、キャベツ きゅうり | ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー | さけ しょうゆ プイヨン トウバンジャン しお、す からし | 640Kcal 22.5g |
| 9日・火 | ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス はりはりづけ すいか | ぎゅうにゅう ぎゅうにく | なすび(地場産) トマト(地場産) かぼちゃ、ニンニク たまねぎ、にんじん、ショウガ きりぼしだいこん すいか | ごはん じゃがいも あぶら さとう いりごま | カレールー カレーこ ウスターソース、す しょうゆ、みりん トマトケチャップ ワイン、チャツネ | 668Kcal 18.1g |

きせつのかおり

なすび かぼちゃ みつば すいか さんどまめ
トマト しんしょうが きゅうり ピーマン

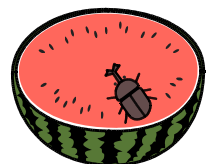


久御山町学校給食研究会

| 日・曜 | こんだてめい | 赤のしょくひん (ちやにくになる) | 緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる) | 黄のしょくひん (ねつちからになる) | その他 調味料 | エネルギー タンパク質 |
|-------------------|---|---|---|--|---|------------------|
| 10 日 ・ 水 | ぎゅうにゅう あじつけパン とりにくとまめのトマトに ゆでとうもろこし | ぎゅうにゅう だいず とりにく | たまねぎ にんじん キャベツ にんにく とうもろこし | あじつけパン じゃがいも | トマトケチャップ トマトピューレ ワイン ロリエ ブイヨン しお、コンソウ | 661Kcal 27.2g |
| 11 日 ・ 木 | ぎゅうにゅう ごはん ふくきたまご ベーコンいりみそしる とうがらしに | ぎゅうにゅう たまご、とりミンチ (冷) えだまめ、ひじき ベーコン、ほしわかめ みそ 片メンジャコ | にんじん ししとうがらし | ごはん さとう あぶら じゃがいも | しょうゆ しお だしじゃこ さけ みりん | 635Kcal 25.6g |
| 12 日 ・ 金 | ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ ニラともやしのいためもの すましじる | ぎゅうにゅう ぎゅうにく あじ ぶたにく ゆば | たまねぎ にんじん もやし ニラ えのきだけ みつば | ごはん でんぷん サラダあぶら さとう ごまあぶら | しょうゆ リンゴす しお こしょう だしかつお だしこんぶ | 613Kcal 26.1g |
| 16 日 ・ 火 | ぎゅうにゅう しょうがごはん とりなんぼ こんにやくのあまからいため | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ ベーコン | しんしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ こんにやく ピーマン | ごはん さとう あぶら | さけ しょうゆ しお みりん だしかつお だしこんぶ | 646Kcal 21.2g |
| 17 日 ・ 水 | ぎゅうにゅう チリドッグ ひやしラーメン しゃきしゃきボテサラダ | ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく | たまねぎ にんじん もやし あおねぎ きゅうり | こがたパン ちゅうかそば さとう いりごま じゃがいも あぶら | トマトケチャップ チリソース トウバンジャン しょうゆ しお、す コンソウ、コンソメ | 586Kcal 22.9g |
| 18 日 ・ 木 | ぎゅうにゅう ごはん ゆでぶたのばいにくあえ こまつなとしめじのみそしる キャベツのこんぶあえ (デザートセレクト) アイスクリーム れいとうパン | ぎゅうにゅう ぶたにく しおふきこんぶ あぶらあげ みそ | ばいにく キャベツ こまつな しめじ にんじん れいとうパン | ごはん アイスクリーム | みりん しょうゆ す だしじゃこ | 679kcal 27.6g |

★7月9日(火)の「夏野菜のカレーライス」のなすびとトマトは久御山町産です。

★7月20日から夏休みがはじまります。
長い休みがつづきますが、「はやね、はやおき、あさごはん」をわすれず、
きそく正しいせいかつをおくりましょう。



★2学期の始業式は8月27日(火)です。給食は9月1日(月)から始まります。