

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 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん ちぐさやき じゃがいもみそしる きりぼしとえだまめのあえもの	ぎゅうにゅう たまご とりミンチ (冷) えだまめ あぶらあげ みそ、わかめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう じゃがいも	しお こしょう さけ、す しょうゆ だしじゃこ	653Kcal 23.6g
2 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こがたパン カレーキャベツ ひやしラーメン ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく 	キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおねぎ とうもろこし	こがたパン サラダあぶら さとう ちゅうかそば いりごま	カレーこ しお しょうゆ しお コンソメ	543Kcal 21.4g
3 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ とうがらしに ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう あじ ちりめんじゃこ ゆば	たまねぎ にんじん ししとうがらし えのきだけ みつば	ごはん でんぷん あげあぶら さとう	しょうゆ リングす しお、さけ みりん だしかつお だしこんぶ	605Kcal 25.5g
4 日 ・ 金	ぎゅうにゅう しょうがごはん にしんなす ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ にしん ぶたにく みそ	しんしょうが なす(地場産) たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ 	ごはん さとう (冷) さといも	さけ しょうゆ しお みりん だしじゃこ	611Kcal 21.5g
7 日 ・ 月	ぎゅうにゅう あなごどんぶり たなばたじる きゅうりのあつさりづけ	ぎゅうにゅう きざみあなご たまご かまぼこ	にんじん ほししいたけ あおねぎ きゅうり	ごはん さとう そうめん 	しょうゆ さけ、しお みりん だしこんぶ だしかつお うめこぶちや	650Kcal 26.9g
8 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん げんきのでるレバー かぼちゃのみそしる のぎわなちりめん	ぎゅうにゅう とりにく とりにくレバー ちりめんじゃこ みそ	しょうが にんにく ニラ、のぎわなしおけ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	ごはん でんぷん あげあぶら さとう ごまあぶら いりごま	さけ しょうゆ トウバンジャン だしじゃこ	639Kcal 23.8g

きせつのかおり

なすび かぼちゃ みつば すいか ししとうがらし とうがん
トマト しんしょうが きゅうり ピーマン とうもろこし ゴーヤ



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
9日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ザワークラフトふう ウィンナーとじゃがいものスープ すいか	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	キャベツ レモンじる たまねぎ にんじん パセリ すいか	こがたパン じゃがいも 	ワイン、酢、 くろコショウ しお たかのつめ しお	506Kcal 17.9g
10日・木	ぎゅうにゅう ごはん あじのカレーあげ いりに とうがんのくずじる	ぎゅうにゅう あじ ちくわ	コンヤク ほししいたけ にんじん たけのこみずに とうがん しょうが、ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう いりごま でんぷん	みりん さけ しょうゆ しお だしかつお	546Kcal 17.9g
11日・金	ぎゅうにゅう ごはん ゆでぶたのばいにくあえ こまつなのみそしる さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう いりごま	しょうゆ みりん す だしじゃこ	608Kcal 26.4g
14日・月	ぎゅうにゅう ごはん さかなのピリットジャン ゴーヤのいためもの たまごスープ	ぎゅうにゅう さかな ぶたにく たまご	コンク、ショウガ ゴーヤ たまねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ	ごはん でんぷん あげあぶら さとう	しょうゆ す トウバンジャン ちゅうかあじ しお こしょう	628Kcal 26.7g
15日・火	ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス わかめとコンのサラダ デザートセレクト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ 	なす、かぼちゃ トマト、たまねぎ にんじん コンク、ショウガ ホールコーン、キャベツ (冷) パイン	ごはん サラダあぶら じゃがいも アイスクリーム さとう	カレーゆ、す カレーこ、コショウ トマトケチャップ ウスタース しょうゆ ワイン、チャツネ	736Kcal 19.9g

★4日(金)の「にしんなす」のなすびは久御山町産です。

★今月の世界の料理は9日(水)のドイツ料理です。「ザワークラフト風」と「ウィンナーとじゃがいものスープ」です。

★7月19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」を心がけ、きそく正しい生活をおくりましょう。



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