

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
1日・水	ぎゅうにゅう ミルクパン コロッケ ABCスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ レモンじる れいとうみかん	ミルクパン でんぷん さとう ABCマカロニ オリーブオイル こむぎこ、パンこ	みりん しょうゆ さけ、しお コンソメ こしょう トマトケチャップ	700Kcal 22.5g
2日・木	ぎゅうにゅう ごはん ゆでぶたのばいにくあえ たまふのみそしる とうがらしに	ぎゅうにゅう ぶたにく ししとうがらし たまふ	ししとうがらし たまねぎ にんじん みつば	ごはん さとう サラダあぶら	しょうゆ みりん、す さけ、しお だしかつお	574Kcal 24.7g
3日・金	ぎゅうにゅう しょうがごはん とりなんば こまつなとキャベツのときあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ はなかつお	しんしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな キャベツ	ごはん (冷) うどん	さけ しょうゆ しお みりん だしこんぶ だしかつお	614Kcal 21.6g
6日・月	ぎゅうにゅう むぎごはん マホーなすカレーふうみ はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ みそ	ショウガ、ニンニク ナス、たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ あおねぎ きりぼだいこん	むぎごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろいりごま	さけ、ブイヨン しょうゆ トウバンジャ カレーこ みりん す	640Kcal 22.5g
7日・火	ぎゅうにゅう あなごどんぶり たなばたじる きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう きざみあなご かまぼこ しおこんぶ	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 みりん しお だしこんぶ だしかつお	651Kcal 27.1g
8日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ペンのクリームに ゆでとうもろこし デザートセレクト	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース とうもろこし (冷) パイン	こがたパン ペンネマカロニ じゃがいも バター サラダあぶら	しお こしょう	640Kcal 23.5g

きせつのかおり

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



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
9 日 ・ 木	ぎゅうにゆう ごはん さかなのなんばんづけ じゃがいもみそしる のざわないため	ぎゅうにゆう さかな あぶあらげ みそ	たまねぎ にんじん あおねぎ のざわなづけ	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう じゃがいも しろいりごま	しょうゆ リンゴす しお だしじゃこ さけ みりん	663Kcal 25.7g
10 日 ・ 金	ぎゅうにゆう ごはん とりにくのペンダックふうソース えびととうがんのスープ ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゆう とりにく (冷) 4キビ	とうがん ほししいたけ にんじん キャベツ きゅうり もやし	ごはん はちみつ さとう ごまあぶら かたくりこ	しお、コショウ テンメンジャン しょうゆ さけ、す ちゅうかあじ からし	599Kcal 22.7g
13 日 ・ 月	ぎゅうにゆう ごはん げんきのでるレバー かきたまじる ゴーヤのつくだに	ぎゅうにゆう とりにく とりにくレバー フリメンジャコ いとかつお たまご	ショウガ、ニンニク ニラ、ゴーヤ にんじん たまねぎ みつば	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう しろいりごま	さけ しょうゆ トウバンジャン みりん、す しお だしかつお	655Kcal 25.2g
14 日 ・ 火	ぎゅうにゆう なつやさいのカレーライス おくらときゅうりのすのもの	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ほしわかめ	たまねぎ、にんじん なすび(地場産) ニンニク、ショウガ かぼちゃ トマト、おくら キュウリ、すいか	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう	カレーウ カレーこ、チャツネ ウスタソース、ワイン しょうゆ トマケチャップ す、しお	645Kcal 17.9g
15 日 ・ 水	ぎゅうにゆう チリドッグ ひやしラーメン ひじきのマリネ	ぎゅうにゆう あらびきウィンナー ぶたにく ひじき フリメンジャコ	たまねぎ にんじん もやし あおねぎ キャベツ	こがたパン さとう (冷) チュウカワ しろいりごま サラダあぶら	トマケチャップ チリソース トウバンジャン しょうゆ コンソメ、コショウ しお、す	571Kcal 23.6g

★7月14日(火)の「夏野菜のカレーライス」のなすびは久御山町産です。

★7月のおたんじょうびきゅうしよくは、7日(火)です。
★8月のおたんじょうびきゅうしよくは、13日(月)です。

★7月18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」「3食食べる」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(木)です。給食は8月31日(月)から始まります。



