

# 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 (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1日・金	ぎゅうにゆう しょうがごはん あじのなんぼんづけ ふとゆばのすましる	ぎゅうにゆう あぶらあげ あじ ふ ゆば	しんしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう	さけ、しお しょうゆ みりん リンゴす だしかつお だしこんぶ	640Kcal 26.0g
4日・月	ぎゅうにゆう ごはん ぶたにくのごまだれかけ わかめとしめじのみそしる もやしときゅうりのばいにくあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく ほしわかめ あかみそ	たまねぎ しめじ にんじん みつば、もやし きゅうり ばいにく	ごはん サラダあぶら しろごま さとう	しお さけ しょうゆ す だしかつお	615Kcal 24.7g
5日・月	ぎゅうにゆう ごはん こうやどうふのもの とうがらしに	ぎゅうにゆう とりにく こうやどうふ ちりめんじゃこ	にんじん たけのこみずに ほししいたけ こんにやく (冷) サトマ まんがんどうがらし	ごはん さとう サラダあぶら	しょうゆ だしかつお さけ みりん	605Kcal 26.2g
6日・水	ぎゅうにゆう コッペパン ジャム コーンクリームシチュー キャベツとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン こなチーズ くきわかめ	クリームコン (缶) たまねぎ にんじん (冷) グリンピース キャベツ	コッペパン ジャム じゃがいも こむぎこ バター サラダあぶら	しお こしょう リンゴす	612Kcal 20.0g
7日・木	ぎゅうにゆう あなごどんぶり たなばたじる きゅうりのきゅうちゃんづけ	ぎゅうにゆう きざみあなご たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ <b>きゅうり(地場産)</b> しょうが	ごはん さとう そうめん いりごま	しょうゆ さけ、しお みりん だしかつお だしこんぶ す	671Kcal 27.7g
8日・金	ぎゅうにゆう ごはん とりのレモンに なつやさいのカラフルソテー かぼちやのみそしる	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン みそ	レモンじる ピーマン、きピーマン あかピーマン キャベツ、ズッキーニ ニンニク、かぼちや たまねぎ、あおねぎ	ごはん でんぷん あげあぶら さとう オリーブオイル	しょうゆ さけ みりん しお こしょう だしじゃこ	692Kcal 24.8g

## きせつのかおり

なすび かぼちや 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



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 1 日 ・ 月	ぎゅうにゆう ごはん ツナオムレツ ツルツルいため はんぺんのすまじる	ぎゅうにゆう たまご シーチキン ベーコン はんぺん	たまねぎ (冷) グリンピース しらたき こまつな もやし、みつば にんじん	ごはん バター サラダあぶら さとう ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ だしかつお	635Kcal 24.5g
1 2 日 ・ 火	ぎゅうにゆう ごはん マーボーなす きゅうりときりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたミンチ はちょうみそ	ニンク、ショウガ <b>なすび(地場産)</b> たまねぎ、にんじん たけのこみずに、ほしいたけ ニラ、きゅうり きりぼしだいこん	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ しょうゆ ブイヨン トウバンジャン す	647Kcal 22.9g
1 3 日 ・ 水	ぎゅうにゆう ホットドッグ ひやしラーメン ゆでとうもろこし	ぎゅうにゆう あらびきウィンナー ぶたにく	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 さとう (冷) ちゅうかそば いりごま	トマトケチャップ しょうゆ こしょう しお、す コンソメ	574Kcal 24.0g
1 4 日 ・ 木	ぎゅうにゆう なつやさいのカレーライス キャベツのサラダ (セレクト) ゼリーか アイスクリーム	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	ニンク、ショウガ なすび かぼちゃ、トマト たまねぎ にんじん、キャベツ レモンじる	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう ゼリー アイスクリーム	カールウ、カレー ウスタソース しょうゆ トマトケチャップ ワイン、チャツネ しお、す	768Kcal 20.5g
1 5 日 ・ 金	ぎゅうにゆう ごはん ゆでぶたのびりからソース じゃがいものみそしる ひじきのマリネ	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ みそ ひじき	ニンク、ショウガ たまねぎ あおねぎ にんじん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ す トウバンジャン だしじゃこ しお こしょう	671Kcal 27.2g

- ★7月7日(木)「きゅうりのきゅうちゃんづけ」のきゅうりと  
7月12日(火)「マーボーなす」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、6日(水)です。



- ★7月21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  
正しい生活をおくりましょう。熱中症に注意しましょう。こまめに水分をとりましょう。
- ★2学期の始業式は8月29日(月)です。給食は9月1日(木)から始まります。

