

# 7月 こんだてよてい

日	曜	献立名	材 料				エネルギーたんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
3	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687kg 25.0g
		ごはん			ごはん		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		こむぎこ、サラダあぶら		
		とうがらしに	ちりめんじゃこ	まんがんじとうがらし	さとう、サラダあぶら	さけ、みりん、こいくちしょうゆ	
		じゃがいものみそしる	みそ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	だしじゃこ	
4	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				657kg 24.9g
		ごはん			ごはん		
		とりのタンドリーふう	とりにく、ヨーグルト	にんにく	パンこ、サラダあぶら	トマトケチャップ、カレーコナツメグ、コショウ、パプリカチキンコンソメ、しおこいくちしょうゆ	
		なつやさいのカラフルソテー	ベーコン	あかピーマン、きピーマン、キャベツ、ピーマン、ニンニク、ズッキーニー	オリーブオイル	しお、こしょうこいくちしょうゆ	
		オニオンスープ		たまねぎ、にんじん、かんそうパセリ		しお、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ	
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				567kg 21.6g
		こがたパン			こがたパン		
		マカロニのケチャップに	とりにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、(冷) グリンピース	じゃがいも、マカロニ	トマトケチャップ、ブイヨン、トマトピューレ、こしょう、しお、あかワイン、ロリエ	
		(セクト) すいか、とうもろこし		すいか、とうもろこし			
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628kg 22.8g
		ごはん			ごはん		
		マーボーなす	ぶたミンチ、はっちょうみそ	なすび(地場産)、ニラ、たまねぎ、にんじん、たけのこみずに、ニンニク、ショウガ、ほししいたけ	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	さけ、トウバンジャン、こいくちしょうゆ、ブイヨン	
		さんどまめのごまあえ		さんどまめ	さとう、すりごま	こいくちしょうゆ	
7	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				657kg 27.2g
		あなごどんぶり	きざみあなご、たまご	たまねぎ	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
		たなばたじる	かまぼこ	にんじん、あおねぎ、ほししいたけ	そうめん	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお、だしこんぶ	
		きゅうりのあっさりづけ	きゅうり			うめこんぶちや	
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642kg 17.7g
		なつやさいのカレーライス	とりにく	なすび、たまねぎ、にんじん、ニンニク、かぼちゃ、トマト、ショウガ	ごはん、サラダあぶら、じゃがいも	カレーウ、カレーコ、チャツネウスタソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ワイン	
		きゅうりのサワーづけ		きゅうり	さとう	す、しお	
11	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				670kg 30.7g
		ごはん			ごはん		
		トマピーチーズオムレツ	たまご、チーズ	たまねぎ、トマト、ピーマン	マヨネーズ、サラダあぶら	しお	
		きりぼしのペペロンチーノ	ベーコン	きりぼしだいこん、ニンニク、かんそうパセリ	オリーブオイル	たかのつめ、こしょう、しお、こいくちしょうゆ	
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				554kg 19.7g
		こがたパン			こがたパン		
		クリームシチュー	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、(冷) グリンピース	じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダあぶら	しお、こしょう、ロリエ	
		キャベツとセロリのサラダ		キャベツ、セロリ、ホールコーン	サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう	
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664kg 27.6g
		ごはん			ごはん		
		さけのなんばんづけ	さけ	たまねぎ、にんじん	かたくりこ、サラダあぶら、さとう	す、しお、こいくちしょうゆ	
		ゴーヤのつくだに	刊メツジャコ、いとかつお	ゴーヤ	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、す、みりん	
		ごもくみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、あおねぎ、こんにやくえのきだけ		だしじゃこ	
14	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629kg 26.3g
		ごはん			ごはん		
		けいちゃん	とりにく、みそ、はっちょうみそ	にんにく、キャベツ	さとう、サラダあぶら、ごまあぶら	みりん、トウバンジャン、さけ、こいくちしょうゆ	
		ふとわかめのすましじる	ふ、ほしわかめ	みつば		しお、うすくちしょうゆ、だしかつお、だしこんぶ	
		もやしとしめじのごまあえ		もやし、しめじ	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ	

※6日(木)「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ょくは7日(金)です。8月のおたんじょうびきゅうしょくは、12日(水)です。  
 ※2学期の始業式は8月28日(月)です。給食は9月1日(金)からはじまります。

きせつのかお



