



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 (エネルギーのもとになる)	その他	
1	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				703Kcal 30.1g
		ごはん			ごはん		
		おやこに	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ みりん、だしかつお	
		きりぼしだいこんとツナのしおこんぶあえ	しおこんぶ シーチキン	きりぼしだいこん きゅうり	ごまあぶら	とりがらスープ レモンじる、こしょう	
2	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629Kcal 22.0g
		タコライス	ぶたミンチ	トマト、ピーマン にんじん、キャベツ にんにく、たまねぎ	ごはん、サラダあぶら さとう	しお、こいくちしょうゆ トマトケチャップ、こしょう ウスターソース、チリペッパー	
		えのきのすましじる	ほしわかめ	えのきだけ にんじん		だしかつお だしこんぶ しお、うすくちしょうゆ	
		ゴーヤチップス		ゴーヤ	かたくりこ、こむぎこ サラダあぶら	しお、コンソメ	
3	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594Kcal 20.3g
		こがたパン			こがたパン		
		キャベツのペペロンチーノ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブオイル	たかのつめ しお、こしょう	
		コンソメスープ		たまねぎ、にんじん	じゃがいも サラダあぶら	しお、こしょう、ブイヨン うすくちしょうゆ	
4	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				581Kcal 18.8g
		ごはん			ごはん		
		マーボーなす	ぶたミンチ はっちょうみそ ちゅうみそ	にんにく、しょうが なすび(地場産) たまねぎ、にんじん たけのこみずに	サラダあぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ ブイヨン、テンメンジャン トウバンジャン	
		キャベツのあえもの	くきわかめ	キャベツ	サラダあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ	
5	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				657Kcal 25.1g
		ごはん			ごはん		
		はものつつたあげ	はも	しょうが、にんにく	ごまあぶら、かたくりこ サラダあぶら	さけ、こいくちしょうゆ	
		たなばたじる		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	
8	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				709Kcal 19.0g
		なつやさいのカレーライス	とりにく	なすび、かぼちゃ トマト、たまねぎ にんじん、にんにく しょうが	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレーこ ウスターソース、あかワイン こいくちしょうゆ トマトケチャップ、チャツネ	
		わかめとコーンのサラダ	ほしわかめ	ホールコーン たまねぎ、にんじん	サラダあぶら さとう	リンゴす、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
		きゅうりのかふうづけ		きゅうり	さとう、ごまあぶら	す、しお こいくちしょうゆ	
9	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623Kcal 24.0g
		ごはん			ごはん		
		(セリト)とりにくかさかなのピリットジャン	さわら、とりにく	にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープのもと	
		ちゅうかやさいスープ		ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ、にんじん		しお、うすくちしょうゆ さけ、こしょう ちゅうかあじ	
さんどまめのごまあえ		(冷)さんどまめ にんじん	さとう、すりごま	こいくちしょうゆ			
10	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627Kcal 22.7g
		こくとうパン			こくとうパン		
		とりにくとやさいのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	にんじん、たまねぎ (乾)パセリ	じゃがいも、かたくりこ サラダあぶら	しお、さけ、こしょう コンソメ	
		キャベツのツナあえ	シーチキン	キャベツ、にんじん ホールコーン	サラダあぶら さとう	レモンじる しお、こしょう	

11	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					602Kcal 20.6g
		ゆかりごはん			ごはん	ゆかり		
		いなかうどん	ぶたにく、みそ あぶらあげ	たまねぎ、ごぼう にんじん、あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ しお、だしかつお		
		きゅうりのつけもの		きゅうり(地場産) しょうが	いりごま	こいくちしょうゆ みりん、す		
12	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					699Kcal 24.2g
		ごはん			ごはん			
		さばのこうみやき	さば	あおじそ、あおねぎ しょうが		うすくちしょうゆ みりん、さけ		
		ふのみそしる	ふ、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		だしじゃこ		
16	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					583Kcal 21.6g
		ごはん			ごはん			
		オムレツ	ベーコン、たまご	たまねぎ、ピーマン マッシュルームみずに	バター	しお、こしょう		
		オニオンスープ		たまねぎ、にんじん (乾)パセリ	サラダあぶら	うすくちしょうゆ しお、こしょう、ブイヨン		
17	水	カレーもやし	ハム	もやし、にんじん		こいくちしょうゆ みりん、カレーこ		686Kcal 25.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あじつけパン			あじつけパン			
		とりのレモンに	とりにく	キャベツ	かたくりこ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、レモンじる		
18	木	とうがんのスープ		とうがん、にんじん たまねぎ、あおねぎ しょうが	かたくりこ	うすくちしょうゆ しお、だしかつお		589Kcal 16.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ジャンバラヤ	ウィンナー	たまねぎ、ピーマン ホールコーン、にんにく あか・きパプリカ	ごはん オリーブオイル	トマトケチャップ、みりん こいくちしょうゆ チリパウダー、ウスタース しお、こしょう、コンソメ		
		やさいスープ		たまねぎ、にんじん	じゃがいも サラダあぶら	コンソメ、しお、こしょう		
		きゅうりのサワーづけ		きゅうり	さとう	しお、す		

★4日「マーボーなす」のなすび、11日「きゅうりのつけもの」のきゅうりは、久御山産です。

★7月のおたんじょう日きゅうしよくは、10日(水)です。

★6月につづき、玉ねぎは学校農園でとれたものを使います。

きせつのかおり

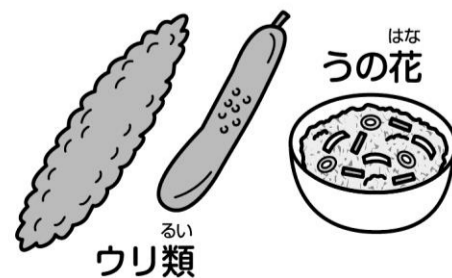
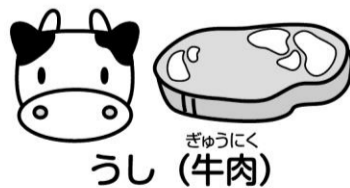
ピーマン、あかピーマン、きピーマン、あおじそ、
なすび、 トマト、きゅうり、キャベツ、ゴー

ど よう うし ひ
夏の土用の丑の日!

こ とし
今年
は
かつ
7月27日
にち



「土用」というと、夏を思い浮かべる
人が多いと思いますが、季節の変わり
目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の
18日間(または19日間)のことをいい、
土用の丑の日も年に数回あります。
夏の土用の丑の日にうなぎを食べる
風習が始まったのは江戸時代からとい



われうなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ
物を食うなると夏負(夏バテ)しないとい
う言ひを伝えると、まるとさめ、梅干しや
うなぎに限らず、梅干しやウリなども食
べら
か
つ
の
説
は、
も
と
も
食
べ
ら
か
つ
の
説
は、
も
と
も
食
べ
ら
か
つ
の
説
は、
も
と
も
食
べ
ら