



7月 こんだてひょう

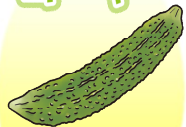


何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1水	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	○	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	精白米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春雨	玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	782
2木	味つけパン ラタトゥイユ 枝豆とコーンのソテー	○	鶏肉 粉チーズ ウインナー 牛乳	味つけパン じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ ブルッキニ なす 黄パプリカ トマト缶 にんにく にんじん コーン 枝豆	835
3金	ごはん あじフライ 玉ねぎソテー 油揚げのみそ汁	○	あじフライ 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 油	キャベツ 玉ねぎ いんげん にんじん 小松菜 しいたけ	789
6月	ごはん キムチ肉じゃが 塩こぶ和え	○	豚肉 厚揚げ 煮干 塩こんぶ 牛乳	精白米 こんにやく じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん 白菜キムチ キャベツ きゅうり	700
7火	七夕ちらし寿司 天の川汁 七夕ゼリー	○	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かまぼこ 煮干 こんぶ 牛乳	精白米 砂糖 油 ビーフン ゼリー	にんじん いんげん かんぴょう しいたけ 玉ねぎ ねぎ	812
8水	万願寺甘とうのスパイシー混ぜごはん 肉団子とキャベツのトマトスープ煮	○	豚肉 ミートボール 牛乳	精白米 油 マカロニ	万願寺甘とう 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ トマト缶	760
9木	黒糖パン 鶏肉と野菜のマスタード炒め あっさりコーンスープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	黒糖パン 油 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん コーン クリームコーン パセリ	784
10金	ごはん 鶏肉のから揚げ 三色ソテー 豆腐のみそ汁	○	鶏肉 豆腐 みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油	しょうが キャベツ にんじん 水菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	841
13月	ゆかりごはん さばの香味煮 真だくさん五目汁	○	鯖 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 砂糖 こんにやく	しょうが 梅びしお 玉ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	749
14火	コッパパン ミートソーススパゲティ コンソメスープ	○	牛肉 豚肉 大豆(粒状) 粉チーズ ベーコン 牛乳	コッパパン スパゲティ 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト缶 パセリ にんにく キャベツ コーン しいたけ	893
15水	麦ごはん タマナーチャンプル ワンタンスープ	○	豚肉 厚揚げ 卵 鶏肉 牛乳	精白米 大麦 油 ワンタン	にんじん キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ ねぎ コーン しょうが	767
16木	豚肉のみそだれ丼 わかめのすまし汁 すいか	○	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 煮干 こんぶ 牛乳	精白米 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 しょうが にんにく しめじ ねぎ すいか	739

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

ゴーヤー



沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほった体をいやしてくれる。

きゅうり



トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



ピーマン

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。



なつやさい め あ 夏野菜を召し上がれ!

なす

油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。



ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。



とうもろこし

若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。



とうがん

夏に取れるが冬までつとことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。

