



7月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
3	月	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	706 (2.4)	851 (2.9)
		切りほし大根のたまご焼き	ぶたミンチ きりほしだいこん にんじん 青ねぎ しょうゆ さとう 酒 油 たまご しお		
		ほうれん草とツナのスパゲティサラダ	スパゲティ ツナかん ほうれんそう しお こしょう ごま マヨネーズ		
		あつあげとなすのみそ汁	あつあげ なす たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
花ノ坊校地 期末考査 給食お休み					
4	火	味つけパン 牛にゅう	あじつけパン ぎゅうにゅう	603 (2.0)	763 (2.6)
		とりにくのコーンソース焼き	とりにく たまねぎ てぼうまめ とうもろこし オリーブ油 クリームコーン たまご		
		夏大根のスープ煮	ウイナー だいこん にんじん たまねぎ しょうゆ しお ローリエ とりがらスープ		
花ノ坊校地 期末考査 給食お休み					
5	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	568 (2.1)	684 (2.6)
		赤魚の西京焼き	あかうお しろみそ しょうゆ 酒 みりん しょうが		
		ひじきと大豆の炒め煮	だいず ひじき こんにやく にんじん 油 さとう みりん しょうゆ だしじる		
		春雨スープ	ぶたにく はるさめ きくらげ チンゲンサイ たまねぎ しょうが しょうゆ しお こしょう だしじる		
花ノ坊校地 期末考査 給食お休み					
6	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	604 (1.7)	738 (2.2)
		あじのなんばんづけ	あじ かたくりこ 油 す しょうゆ さとう みりん 青ねぎ		
		ほうれん草ともやしのおひたし	ほうれんそう もやし しょうゆ さとう 花かつお		
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油あげ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 赤みそ だしじる		
7	金	☆ たなばたこんだて ☆		697 (1.6)	848 (2.1)
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		とりにくの南部焼き	とりにく みりん しょうゆ 黒ごま 油		
		なすのごまみそ炒め	ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん あつあげ きくらげ 油 さとう 酒 みりん 赤みそ トウバン ジャン ごま油		
		そうめん汁	そうめん 油あげ オクラ にんじん たまねぎ しょうゆ だしじる		
		七夕ゼリー	ゼリー		
10	月	ゴーヤーごはん 牛にゅう	こめ ゴーヤー さとう ぶたにく にんじん しいたけ とうもろこし ごま油 だしじる しょうゆ みりん 酒 ぎゅうにゅう	559 (2.3)	669 (2.8)
		じゃがいものさっぱりサラダ	じゃがいも にんじん たまねぎ きゅうり 油 す レモン さとう カレーこ しお こしょう		
		いなむどうち(ぶたじる)	ぶたにく かまぼこ こんにやく あつあげ こんぶ しいたけ みそ 白みそ だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



7月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
11	火	国産小麦100% コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう	601 (2.1)	738 (2.6)
		とうがんのカレースープ煮	とりにく とうがん たまねぎ にんじん セロリ カレーこ しお こしょう しょうゆ ローリエ とりがらスープ		
		かぼちゃのサラダ	かぼちゃ にんじん キャベツ す しお こしょう マヨネー ズ		
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
12	水	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	612 (1.7)	724 (2.0)
		ビビンバ	ぎゅうミンチ にんにく だいずもやし ほうれんそう しょう ゆ ごま だいこん にんじん す コチュジャン 酒 さと う しょうゆ ごま油		
		わかめスープ	わかめ はくさい にんじん 青ねぎ しょうが しょうゆ し お 酒 だしじる		
		ゆでとうもろこし	とうもろこし しお		
13	木	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	595 (1.2)	731 (1.5)
		鱧(はも)の天ぷら	はも こむぎこ かたくりこ たまご 油 しょうゆ みりん だしじる		
		万願寺とうがらしのおかか炒め	まんがんじとうがらし 油 みりん しょうゆ 花かつお		
		さわにわん	ぶたにく ごぼう にんじん えのきたけ みつば しょうゆ こしょう だしじる		
14	金	【おはなしきゅうしょく】 ごはん	こめ ぎゅうにゅう 	656 (1.7)	790 (2.2)
		夏やさいカレー	ぶたにく しょうが にんにく 高野豆腐 かぼちゃ たまね ぎ なす ゴーヤ とうもろこし 油 バター こむぎこ スキ ムミルク カレーこ オールスパイス トマト ウスターソー ス しょうゆ ワイン しお こしょう		
		福神漬	ふくじんづけ		
		フルーツミックス	りんごかん みかんかん		
18	火	クロワッサン	クロワッサン	622 (1.7)	702 (1.9)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ペペロンチーノ	スパゲティ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ベーコン ぶたにく オリーブ油 とうがらし にんにく しお こしょう しょうゆ		
		コーンと小松なのスープ	とりにく とうもろこし こまつな じゃがいも きくらげ しょう ゆ こしょう とりがらスープ かたくりこ		
19	水	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	647 (2.1)	796 (2.7)
		さばのピリッとジャン	さば たまねぎ にんにく しょうが さとう 酒 しょう ゆ トウバンジャン かたくりこ 油		
		キャベツと人参のおかかあえ	キャベツ にんじん 花かつお しょうゆ さとう		
		あつあげと玉ねぎのみそ汁	あつあげ たまねぎ さとも 青ねぎ みそ 赤みそ だし じる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。