



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	
1	水	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	603 (2.3)	742 (2.3)
		コーンとえだ豆のとりつくね		とりミンチ とうもろこし えだまめ たまご しょうゆ しお かたくりこ しょうが さとう みりん だしじる		
		手作りふりかけ		ひじき ゆかり ちりめんじゃこ さとう みりん しょうゆ 酒 ごま		
		かぼちゃと玉ねぎのみそ汁		かぼちゃ たまねぎ 油あげ みそ 赤みそ だしじる		
花ノ坊校地期末考査 給食お休み						
2	木	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	610 (1.8)	718 (2.1)
		あじのカレーマリネ		あじ こむぎこ かたくりこ 油 レモン たまねぎ ピーマン す カレーこ しお こしょう さとう		
		小松菜ともやしのおかかあえ		こまつな もやし しょうゆ さとう 花かつお		
		にら玉スープ		じゃがいも しめじ にら たまご しょうが しょうゆ しお 酒 とりガラスープ		
花ノ坊校地期末考査 給食お休み						
3	金	【おはし名人・スプーン名人】			598 (2.0)	713 (2.6)
		ごはん	牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう		
		切りぼし大根のたまご焼き		ぶたミンチ きりぼしだいこん にんじん さんどもめ しょうゆ さとう 酒 油 たまご しお		
		なすのみそいため		たまねぎ なす しょうが 油 さとう 酒 みりん 赤みそ ごま油 ごま		
春雨スープ		はるさめ しいたけ 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	月	ごはん	牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	697 (1.8)	785 (2.1)
		ぶた肉の香味焼き		ぶたにく しょうゆ 酒 こしょう レモン 七みとうがらし にんにく ごま油		
		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		
		もやしと小松菜のみそ汁		もやし こまつな おつゆふ みそ 赤みそ だしじる		
7	火	☆ たなばたこんだて ☆			748 (2.1)	811 (2.6)
		あじつけコッペパン		コッペパン		
		ヨーグルトドリンク		ヨーグルトドリンク		
		ザンギ		とりにく しょうが にんにく こむぎこ かたくりこ 油		
		なすサラダ		なす きゅうり にんじん たまねぎ す ごま油 しょうゆ コチュジャン さとう		
		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		
七タゼリー		ゼリー				
8	水	麦ごはん	牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	624 (1.6)	739 (1.9)
		ビビンバ		牛ミンチ にんにく コチュジャン 酒 さとう しょうゆ もやし ほうれんそう ごま ごま油 だいこん にんじん す 油		
		わかめスープ		わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 油 だしじる		
		蒸しとうもろこし		とうもろこし		

* 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
9	木	【京都のふるさとこんだて】 ぎおん祭り		634 (1.6)	744 (1.9)
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		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みそいため	まんがんじとうがらし たまねぎ 油 さとう あかみそ		
		さわにわん	ぶたにく ごぼう にんじん えのきたけ 青ねぎ しょうゆ こしょう だしじる		
10	金	【骨ちよきんこんだて】		606 (2.1)	691 (2.5)
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		とり肉のしちみやき	とりにく しょうゆ 酒 ごま油 さとう 青ねぎ しょうが にんにく ごま 七みとうがらし		
		じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ みりん しょうゆ		
		じゃがいもともやしのみそ汁	もやし じゃがいも にんじん みそ 赤みそ だしじる		
13	月	ナシゴレン	こめ むきえび とりにく 青ねぎ 赤ピーマン ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ オイスターソース しお にんにく 油	560 (2.2)	645 (2.8)
		目玉焼き	たまご しお こしょう		
		牛にゅう	ぎゅうにゅう		
		汁ビーフン	ビーフン えのきだけ もやし こまつな しょうが しょうゆ こしょう ごま油 とりガラスープ		
14	火	【おはなしきゅうしょく】		608 (1.7)	725 (2.0)
		とうもろこしごはん 牛にゅう	こめ とうもろこし 酒 しお ぎゅうにゅう		
		冬がんのカレー煮	ぶたにく にんじん たまねぎ とうがん ちくわ あつあげ しょうゆ みりん カレーこ 油 だしじる		
		かぼちゃのバター焼き	かぼちゃ バター		
		手作りゼリー	ゼリーのもと パインかん		
15	水	【京都のふるさとこんだて】 丹後の海		575 (2.1)	685 (3.1)
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		とり肉と夏野菜のいため物	とりにく しょうが にんにく 酒 なす もやし ピーマン 赤ピーマン さんどまめ しょうゆ オイスターソース しお こしょう ごま油 油		
		はたはたのからあげ	はたはた かたくりこ 油		
		たまねぎとわかめのみそ汁	わかめ おつゆふ たまねぎ みそ 赤みそ だしじる		
16	木	【おはなしきゅうしょく】		619 (1.7)	744 (2.2)
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		夏やさいカレー	とりにく しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ 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		
		福神づけ	ふくじんづけ		
		すいか	すいか		

* 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。