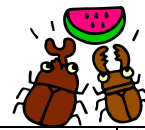




# 7月分よていこんだてひょう



日曜日	しゅしょく	牛乳	こんだてめい	血や肉になる 魚の食品	解や肉のもと なる 費の食品	体の調子を整える 穀の食品	1材料-(kcal) たんぱく(%) しつ(%)	一言コメント
1月			ジャージャーめん もやしときゅうりのぴりからあえ カレーポテトビーンズ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・だいず	ラーメン・あぶら さとう・ねりごま しろこま・かたくりこ ごまあぶら・あぶら じゃがいも	もやし・きゅうり・しょうが にんにく・にんじん・たけのこ ほししいたけ・たまねぎ ながねぎ・ずいか	<b>600</b> <b>27.5</b> <b>20.2</b>	中国はっしょう ひきにくのあんを めんにつかけます
2火			まぜごはん みそしる さけのさざれやき ごまあえ	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・とうふ わかめ・みそ・さけ	こめ・しらたき さとう・マヨネーズ パンこ・しろこま ねりごま	ごぼう・にんじん・たけのこ ながねぎ・えのきだけ・パセリ きゃべつ・もやし・こまつな	<b>651</b> <b>27.8</b> <b>23.5</b>	さざれいしに みだてた さかな
3水			ぶたキムチどん ちゅうかたまごスープ みそじゃがかんこくに	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・わかめ たまご・みそ	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・はくさいキムチ ながねぎ・にら・えのきだけ こまつな	<b>631</b> <b>23.6</b> <b>17.2</b>	せかいのりようり かんこく
4木			カレーパン かぼちゃのポタージュ じゃがいもいりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうにゅう・ベーコン なまクリーム	ミルクパン・あぶら こむぎこ・パンこ バター・じゃがいも しろこま・さとう ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン・かぼちゃ パセリ・きゃべつ・きゅうり れいとうみかん	<b>637</b> <b>22.0</b> <b>23.3</b>	なつがしゅん かぼちゃ
5金			たなばたちらしすし あまのがわじる ししやものあおさあげ キラキラゼリー	ぎゅうにゅう・あなご とりく・こなかんてん えいご・ししやも あおりの・あぶらあげ	こめ・さとう しろこま・ほしひ ごまつな・あぶら こむぎこ	えだまめ・ほししいたけ にんじん・れんこん・たまねぎ さやえんどう・ながねぎ ごまつな・ぶどうジュース リンゴジュース・オレンジジュース	<b>688</b> <b>26.2</b> <b>22.1</b>	★たなばたメニュー★ あまのがわが みえるかな
8月			もろこしごはん すりごまみそしる ぶたにくのスタミナやき もやしいため くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・みそ ぶたにく	こめ・しろこま あぶら・ごまあぶら	とうもろこし・にんじん えのきだけ・はくさい ながねぎ・こまつな・しょうが にんにく・りんご・レモン もやし・にら・れいとうりんご	<b>590</b> <b>22.6</b> <b>20.7</b>	くすのきさんが とうもろこしの かわむきをします
9火			パンフキンパン マカロニスー キッシュ じゃがいものバターに	ぎゅうにゅう・とりにく とうにゅう・ベーコン たまご・なまクリーム ピザソース	パンフキンパン マカロニ・こむぎこ オリーブあぶら あぶら・じゃがいも バター	しょうが・たまねぎ・にんじん きゃべつ・こまつな・エリンギ ブロッコリー・パセリ	<b>628</b> <b>25.2</b> <b>26.2</b>	せかいのりようり フランス
10水			ひやしわかめうどん がね しらすあえ かるかん	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・とうにゅう ちりめんじゃこ	さとう・しろこま うどん・さつまいも あぶら・こむぎこ コーンスターチ かたくりこ・ながい もじょうしんご	ながねぎ・こまつな・にんじん たまねぎ・ごぼう・きゃべつ もやし	<b>593</b> <b>18.3</b> <b>14.8</b>	きょうどりようり かごしま
11木			むぎごはん てつぶんつくだに けんちんじる ごもくまめ さけのごまつつけやき	ぎゅうにゅう・あさり ひしき・とりにく とうにゅう・こなかんてん とうふ・さけ・ぶたにく だいず・ほそぎりこんぶ	こめ・むぎ・さとう みずあめ・こんやく じゃがいも・しろこま あぶら	しょうが・にんじん・だいこん しめじ・ながねぎ・ごぼう れんこん	<b>631</b> <b>29.2</b> <b>20.0</b>	てつぶんほきゅう メニュー あさり・ひじき
12金			シチリアふうスパゲティ キャベツとホタテのサラダ アップルカクテル	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・こなかんてん ホタテレトルト・ツナ アンチョビ こなかんてん	スパゲティ・あぶら こむぎこ・バター しろこま・さとう オリーブあぶら	セロリ・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・なす ホールトマト・パセリ きゃべつ・ブロッコリー・もも レモン・リンゴジュース みかん・パイナップル	<b>702</b> <b>27.9</b> <b>23.0</b>	なすをつかって おいしいバスタに だいへんしん
16火			ハニートースト プイヤース ぶたしゃぶサラダ えらんでくだもの	ぎゅうにゅう・ベーコン だいず・たら・イカ えび・あさり・ぶたにく	しょパン・バター はちみつ・あぶら じゃがいも・しろこま さとう・ごまあぶら ねりごま	にんにく・セロリ・たまねぎ にんじん・エリンギ・きゃべつ ホールトマト・ホールコーン きゅうり・ずいか・メロン	<b>590</b> <b>26.6</b> <b>21.9</b>	えらんでランチ メロンVSずいか どちらもしゅん
17水			くわじゅーし とうがんじる ゴーヤチャンプル にんじんシリシリ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく ほそぎりこんぶ・とうふ こなかつお・ベーコン ぶたにく・たまご・ツナ	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・あぶら しろこま	しょうが・ほししいたけ にんじん・こねぎ・とうがん しめじ・チンゲンサイ・もやし にがうり・れいとうパイナップル	<b>633</b> <b>25.1</b> <b>22.4</b>	きょうどりようり おきなわ
18木			わかめごはん じゃがもちスープ あじフライ ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・あじ たまご	こめ・むぎ・しろこま じゃがいも・あぶら かたくりこ・パンこ あぶら・こむぎこ くろこま	ごぼう・だいこん・にんじん ながねぎ・こまつな・きゃべつ	<b>696</b> <b>27.7</b> <b>20.6</b>	いまがしゅん あじ しゅんをフライで いただきます
19金			おたのしみきゅうしょく(しゅしょく) あさりのカリッとサラダ ソファール	ぎゅうにゅう・ぶたにく ヨーグルト・あさり	こめ・あぶら・さとう こむぎこ・じゃがいも チャツネ・かたくりこ あぶら・さとう	にんにく・しょうが・セロリ たまねぎ・にんじん・きゃべつ きゅうり・ホールコーン	<b>714</b> <b>23.0</b> <b>22.6</b>	192ひょうを あつめました やっぱりこれ!!

☆献立は材料の都合により変わることがあります☆

**7月の給食もくひょう**  
好き嫌いをしないで食べましょう

**7月行事予定など**  
5日(金)～12日(金)  
個人面談週間  
8日(月)とうもろこしの皮むき体験  
(くすのき)  
16日(火)えらんでランチ

◎今月の平均( )内は基準値◎

エネルギー642kcal(650)・たんぱく質25.2g(22.0)・脂質21.3g(20.0)

