



7月 給食こんだて



★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜		からだ 体をつくる		からだ 体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1	火	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのごまあえ 沢煮椀	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう えのきたけ	こめ さとう	ごま	人気の汁物のひとつ沢煮椀は千切りにした具材を使うのが特徴です☆だしをきかせて作りますよ☺
2	水	ごはん 厚揚げのお好み焼き風 梅ドレッシングサラダ 具だくさん豚汁	あつあげ かつおぶし ツナ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん かぼちゃ ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり うめ たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ はちみつ	あぶら ごま	梅のペーストとはちみつを組み合わせた手作りのドレッシングでサラダを作ります☆ご飯にも合う副菜ですよ！
3	木	ごはん メバルのごまがらめ 納豆ナムル もずくのみそ汁	メバル なっとう みそ	ぎゅうにゅう のり もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	メバルという魚は目が大きいのが特徴です❖煮つけにして食べられることが多い魚ですよ☆
4	金	【七夕献立】 冷やし中華 ラトウイユ キラキラみかんもち	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト えだまめ	きゅうり もやし きくらげ なす たまねぎ にんにく みかん	ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	少し早いですが七夕献立です☆7月7日は冷やし中華の日でもあります。七夕飾りの五色の短冊をイメージして冷やし中華の具を考えましたよ！
7	月	ごはん ささみとチーズのたまご焼き ごまネーズあえ キムチスープ	たまご とりにく ツナ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	えだまめ ブロッコリー にんじん ニラ ピーマン	たまねぎ キャベツ こんにゃく しめじ もやし ごぼう はくさい	こめ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	簡単なイメージのある卵焼きですが、給食センターではとても手間がかかります。衛生管理もより一層難しくなるんですよ☆
8	火	ごはん ハガツオのソースがらめ かつのりサラダ キャベツのみそ汁	ハガツオ かまぼこ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	角切りのハガツオを唐揚げにしてソースをからめます❖お肉に似た食感でご飯が進む味付けですよ☆
9	水	コッペパン(黒豆きなこクリーム) 米粉チキングラタン ミモザサラダ ミネストローネ	くろまめきなこ とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ブロッコリー ほうれんそう にんじん えだまめ	たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ にんにく	パン さとう こめこ パンこ	バター ごま マヨネーズ	小麦粉ではなく、米粉で作るグラタンです☆パンにはさんで食べてもおいしいのでおすすめですよ☺
10	木	ひみこめしのピビンパ 肉だんごのスープ 小玉スイカ	ぶたにく とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん カラーピーマン ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ もやし すいか	こめ さとう げんまい でんぶん はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	今日のデザートは小玉すいかです☺皮が薄くて食べるところが多いのが魅力のすいかですよ☆
11	金	ごはん さわらの竜田揚げ ごまポン酢あえ 具だくさんさつま汁	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	しょうが もやし えのきたけ こんにゃく たまねぎ しいたけ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	給食では飲むというより食べる汁物を意識して作っています！具だくさんで栄養満点ですよ☆
14	月	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 石見ポークの生姜焼き 海藻サラダ なめこの赤だし	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり とさかのり	トマト ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ りんご きゅうり だいこん ごぼう なめこ	こめ さとう	ごまあぶら	赤だしは赤味噌を使った味噌汁です！味噌の中でも塩分が高めで、つるつとしたのどごしのなめこよく合いますよ☆
15	火	ごはん 納豆春巻き 梅おかかあえ かきたま汁	なっとう かつおぶし ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	人気の納豆春巻きは、ひきわり納豆とネギとチーズを混ぜ合わせて春巻きの皮で巻きます。パリパリの食感がおいしいですよ☆
16	水	ごはん さけのもみじやき キャベツとひじきのマリネ 豆乳仕立ての豚汁	さけ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	さけのもみじやきは、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜ合わせたソースを鮭の上にかけて焼きます❖
17	木	ごはん とり肉の黒ゴマ揚げ ドレみそサラダ けんちん汁	とりにく たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん ねぎ	きゅうり とうもろこし ごぼう しめじ たまねぎ	こめ でんぶん さとう さといも	ごまあぶら ごま あぶら	一口サイズの鶏肉に黒ゴマとごま油を加えた衣をまとうせて油で揚げます☆ゴマの香ばしい香りがおいしさのポイントですよ！
18	金	夏野菜のカレーライス とれたて☆新鮮☆とうもろこし フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう (チーズ) ヨーグルト	トマト ピーマン	にんにく たまねぎ (りんご) なす ズッキーニ いちご とうもろこし (バナナ) パイナップル みかん	こめ むぎ こむぎこ ゼリー (はちみつ) ナタデココ	あぶら	夏野菜をたっぷり使った栄養満点のカレーライスです！夏休みも旬の野菜をたくさん食べてくださいね☆

※()内はカレールウに含まれています

7月こんだて

1(火)

ごはん
さばのみそ煮
ブロッコリーのごまあえ
沢煮そば

2(水)

ごはん
厚揚げの
お好み焼き風
梅ドレッシングサラダ
具沢さん豚汁

9(水)

ゴッペパン
(黒豆きなこクリーム)
米半分チキンラタン
ミモザサラダ
ミネストローネ

14(月)

おはかスッキリ
ごはん
石見ポークの
生姜焼き
海藻サラダ
たまごの煮だし

3(木)

ごはん
メバルのごまがらめ
糸内豆ナムル
もずくのみそ汁

10(木)

ひみこめしの
ビビンバ
肉団子のスープ
小豆スイカ

15(火)

ごはん
糸内豆春巻き
梅おかあえ
かきたま汁

今日の栄養価

① 648 kcal
② 801 kcal

4(金)

ひんやれ中華
ラクトアイス
キウキウみかんもち

8(火)

ごはん
ハガツオのソースがらめ
かつのりサラダ
キャベツのみそ汁

16(水)

ごはん
さけのみみじやき
キャベツとひじきの
マリネ
豆乳はちまの
豚汁

18(金)

夏野菜の
カレーライス
とれたて★新鮮★
とうもろこし
フルーツヨーグルト

7(月)

ごはん
ささみとチーズの仁まじやき
ごまネーズあえ
キムチスープ

11(金)

ごはん
さわらの竜田揚げ
ごまポン酢あえ
具沢さんさつま汁

17(木)

ごはん
とり肉の
黒ゴマ揚げ
ドレみそサラダ
けんちん汁

