



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。

曜	日	体を つくる				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	水	ひきこめしのピザンパ	たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし	たけのこ	しめじ	こめ	はるさめ	ごま	玄米を混ぜ込んだひきこめしでピザンパを作りました。甘辛いお肉とナムルを混ぜて食べてくださいね☆
		中華スープ	ぶたにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	えのきたけ	えのきたけ	げんまい	ごまあぶら	ごまあぶら	
2	木	手作り甘夏ゼリー	とりにく	チンゲン菜	しょうが	えのきたけ	しょうが	にんにく	でんぶん	あぶら	サルサソースはトマトや玉ねぎ、唐辛子などを使ったメキシコ料理のソースです。給食では唐辛子は使わず、食べやすく仕上げました㊟	
		みそ	ニラ	にんにく	甘夏	きゅうり	じゃがいも	さとう	マヨネーズ			
3	金	ごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	とうもろこし	こめ	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㊟		
		石見ポークのサルサソース	ハム	ピーマン	こまつな	にんにく	しめじ	さとう	あぶら			
6	月	コンソメスープ	ベーコン	カラーピーマン	キャベツ	きゅうり	じゃがいも	さとう	マヨネーズ	もずくは食物せんいやミネラルが豊富で、腸内環境を整え、健康維持に役立ちます。ソルツとした喉ごして、食べやすいですよ♪		
		麦ごはん	みそ	ブロッコリー	きゅうり	しょうが	にんにく	こめ	あぶら			
7	火	ハガツオのソースがらめ	ハガツオ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	にんにく	こめ	あぶら	今日は七夕献立です☆ちらし寿司は、5色の短冊をイメージして5種類の具材を使いました。七夕の雰囲気を楽しんで食べてください☆		
		ズッキーニのピザ風やき	ベーコン	わかめ	ねぎ	ズッキーニ	とうもろこし	さとう	あぶら			
8	水	キャベツのみそ汁	みそ	チーズ	たまねぎ	キャベツ	しいたけ	むぎ	あぶら	もずくは食物せんいやミネラルが豊富で、腸内環境を整え、健康維持に役立ちます。ソルツとした喉ごして、食べやすいですよ♪		
		ごはん	あぶらあげ	みそ	たまねぎ	えのきたけ	しょうが	りんご	こめ		あぶら	
9	木	石見ポークの生姜やき	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ニラ	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	こめ	あぶら	ラトウイユはフランスの郷土料理で、夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。野菜のうま味が詰まっています㊟	
		おかかマヨあえ	かつおぶし	もずく	にんじん	たまねぎ	えのきたけ	しょうが	さとう	あぶら		
10	金	もずくのみそ汁	あぶらあげ	みそ	こまつな	たまねぎ	もやし	さとう	あぶら	みじん切りにした青じそとごま油をパン粉に混ぜ込んで、鶏肉にまぶし、オーブンでこんがり焼きます。青じその爽やかな風味が効いています☆		
		魚そうめんのすまし汁	みそ	なめこ	しょうが	りんご	こめ	あぶら	あぶら			
13	月	七夕ちらし寿司【七夕献立】	さけ	えだまめ	れんこん	しいたけ	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	こめ	ラトウイユはフランスの郷土料理で、夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。野菜のうま味が詰まっています㊟	
		でりやき根菜つくね	たまご	オクラ	しいたけ	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ		こめ
14	火	もみのりあえ	とりにく	わかめ	ねぎ	こまつな	にんじん	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	ホキは白身魚で、臭みがなく身が柔らかく食べやすい魚です。今日は磯辺揚げで青のりの風味がよく、魚が苦手な人も挑戦してほしいです㊟	
		海藻サラダ	みそ	なめこ	しょうが	りんご	こめ	あぶら	あぶら	あぶら		
15	水	なめこの赤だし	かまぼこ	とりにく	たまご	いか	とりにく	ホキ	みそ	なっとう	ホキは白身魚で、臭みがなく身が柔らかく食べやすい魚です。今日は磯辺揚げで青のりの風味がよく、魚が苦手な人も挑戦してほしいです㊟	
		冷やし中華	たまご	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ		わかめ
16	木	イカリングフライ	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	ラトウイユはフランスの郷土料理で、夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。野菜のうま味が詰まっています㊟	
		ラトウイユ	たまご	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ		わかめ
17	金	夏野菜カレーライス	たまご	えだまめ	れんこん	しいたけ	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	きゅうり	ラトウイユはフランスの郷土料理で、夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。野菜のうま味が詰まっています㊟	
		しまねふさどドレッシングサラダ	たまご	えだまめ	れんこん	しいたけ	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	きゅうり		たまねぎ

7月

1 (水)

ひみこめしのビビンバ

中華スープ

手作り甘夏ゼリー

2 (木)

ごはん

石見ポークのサルサソース

コーンスロースタッド

コンソメスープ

10 (金)

ごはん

ホホの磯辺揚げ

系野豆あえ
じゃが芋のみそ汁

13 (月)

ごはん

石見ポークのBBQソース

トマトとワケウサのサラダ

チキンスープ

14 (火)

系野豆あえとろろこしごはん

とり肉のみそアボカドやき

茎ワケウサのきんぴら

とうふのみそ汁

16 (木)

えびまやさいいれずし

アサヒとチーズの「まごやき」

えびまあえ

なすのみそ汁

3 (金)

ごはん

ハカッポのソースがらめ

スッパチーコのピザ風やき

キャベツのみそ汁

9 (木)

冷やし中華

イカリソングラタイ

(小2コ、中3コ)

ポタトウイユ

6 (月)

ごはん

石見ポークの生姜やき

おかかアヨアえ

もずくのみそ汁

8 (水)

ごはん

とり肉の青じそパン粉やき

海藻サラダ

なめこの赤だし

7 (火)

七草ちらし寿司

てりやき根菜つくね

もものりあえ

魚のうめんのすまし汁

17 (金)

夏野菜カレーライス

しめねぶとレタとマッシュルームのサラダ

小豆すいか

15 (水)

ごはん

系内豆春巻き

りっちゃん元気のサラダ

豆乳仕立ての豚汁

今日の栄養価

① 649 kcal

② 804 kcal

牛乳は毎日付きます