

		7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)	
こんだて	ごはん 牛乳 レタスのスープ やさしいマーボーどん	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ごぼうのかきあげ	ごはん 牛乳 かきたまじる ひじきととうもろこしのいために	なかなよパン 牛乳 とうがんスープ にこみハンバーグ スライスチーズ					
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン					
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳					
	<input checked="" type="checkbox"/> レタス <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう	<input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん	<input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> とうがん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん					
	<input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> トウモロコシ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん	<input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん					
	<input checked="" type="checkbox"/> スライスチーズ								
		7月7日(金)		7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)	
こんだて	なめし 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ(こめこ) わらびもち	ごはん 牛乳 カムジャタン いためナムル	パン 牛乳 まめのクリームスープ すすきのエスカベージュ	ごはん 牛乳 ためきじる ゴーヤチャンプル					
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん					
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳					
	<input checked="" type="checkbox"/> だいごんぼ <input checked="" type="checkbox"/> そうめん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> オクラ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> コチュジャン <input checked="" type="checkbox"/> しお	<input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input checked="" type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ	<input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)					
	<input checked="" type="checkbox"/> もずく <input checked="" type="checkbox"/> にかがり <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ぜんまい <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> すずき <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> オリーブオイル <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお	<input checked="" type="checkbox"/> にかがり <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ					
	<input checked="" type="checkbox"/> わらびもち								

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

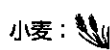
特定原材料表示



卵



乳製品

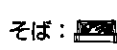


小麦

そば



落花生



えび



かに



(ピーナッツ)

7月13日(木)		7月14日(金)		7月18日(火)		7月19日(水)	
ごはん 牛乳 はっぼうさい タッティギム		ごはん 牛乳 みそしる だいすのいそに		パン 牛乳 トマサバスパゲティ やさいのソテー		-しよくいくのひー なつのカレーライス(こめこもちむぎごはん) 牛乳 チキンのいためサラダ もちアイス	
<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> えび <input checked="" type="triangle-up"/> キャベツ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> うすらたまご <input checked="" type="triangle-up"/> たけのこ <input checked="" type="triangle-up"/> しいたけ <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん しお こしょう こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="radio"/> けいにく <input checked="" type="triangle-up"/> にんにく こいくちしょうゆ せいしゆ カイエソバ しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="triangle-up"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input checked="" type="radio"/> だいす <input checked="" type="radio"/> ひじき <input checked="" type="radio"/> けいにく <input checked="" type="triangle-up"/> ごぼう <input checked="" type="triangle-up"/> たけのこ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> さやいんげん <input checked="" type="triangle-up"/> ちくわ <input checked="" type="triangle-up"/> こんにやく しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="radio"/> さば <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> バジルペースト チキンスープ しお こしょう <input checked="" type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="triangle-up"/> キャベツ <input checked="" type="triangle-up"/> あかピーマン <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> スツキーニ <input checked="" type="radio"/> ベーコン うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> もちむぎ <input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく <input checked="" type="radio"/> じゃがいも <input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input checked="" type="triangle-up"/> なす <input checked="" type="triangle-up"/> トマト <input checked="" type="triangle-up"/> セロリ <input checked="" type="triangle-up"/> しょうが <input checked="" type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレー ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> こめこ しお こしょう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="triangle-up"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> もちアイス				

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	612kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	28.9%
カルシウム	317mg
鉄	1.9mg
ビタミン	A 228μgRAE
	B1 0.37mg
	B2 0.48mg
	C 19mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.9g
マグネシウム	79mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介

作ってみませんか?

-7月3日(月)-

野菜マーボー丼

材料 5人分 分量(g)

豆腐	200	ピーマン	15
豚ひき肉	100	赤ピーマン	15
おろしにんにく	0.5	酒	2.5
土しょうが	1.0	砂糖	10
白ねぎ	15	しょうゆ(濃)	10
トウバンジャン	1	赤みそ	15
ごま油	2.5	チキンスープ	25
たけのこ	50	でんぷん	2.5
干しいたけ	2.5	水	25~50

【作り方】

- ①たけのこはせん切り、干しいたけはもどしてからせん切りにする。白ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。
- ②ピーマン、赤ピーマンは色紙切りにし、ゆでる。豆腐は2cm角に切り、ゆでる。
- ③ごま油を熱し、おろしにんにく、土しょうが、白ねぎ、トウバンジャンを炒めて香りを出し、豚ひき肉を炒める。
- ④たけのこ、しいたけを加え炒める。
- ⑤水とAを加えて煮る。
- ⑥豆腐、ピーマン、赤ピーマンを加えて煮る。全体に火が通ったら、でんぷんでとろみをつけて仕上げる。

-7月18日(火)-

トマサバスパゲティ

材料 5人分 分量(g)

スパゲティ	125	バジルペースト	5
塩(ゆで塩)	適量	チキンスープ	25
サバ	60	塩	2.5
たまねぎ	175	こしょう	少々
にんじん	50	おろしにんにく	0.5
ダイズマト(缶)	100	サラダ油	10

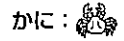
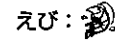
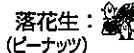
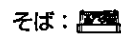
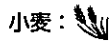
【作り方】

- ①たっぷり熱湯に塩を加え、スパゲティをゆでる。
- ②サバは焼いてほぐしておく。
- ③たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ④サラダ油を熱し、おろしにんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤チキンスープ、ダイズマトと②のサバを加え、塩・こしょうをして炒める。
- ⑥⑤にバジルペーストと①のスパゲティを加え、炒め合わせて仕上げる。

※家庭では焼きサバのかわりにサバ缶(水煮)を使ってもおいしくできます。
バジルペーストがない場合は、乾燥バジルとオリーブオイルを使ってください。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)