

7月1日(月)				7月2日(火)				7月3日(水)				7月4日(木)			
ごはん 牛乳 かぼちゃのかきあげ				くろざとうパン 牛乳 トマトとたまごのスープ ポテトサラダ				ごはん 牛乳 とうがんスープ ドライカレー				ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごますいため			
こんだてざいりょう	☐	ごはん		☐	パン		☐	ごはん		☐	ごはん		☐	ごはん	
	☐	ぶたにく		☐	くろざとう		☐	牛乳		☐	牛乳				
	<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		☐	けいにく		☐	ベーコン		☐	ぶたにく				
	<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	せいしゅ		<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	じゃがいも				
	<input type="triangle-up"/>	たけのこ		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	チンゲンサイ		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ	
	<input type="triangle-up"/>	はねぎ		<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	とうがん		<input type="triangle-up"/>	にんじん				
	<input type="triangle-up"/>	しめじ		<input type="triangle-up"/>	トマト		<input type="triangle-up"/>	しいたけ		<input type="triangle-up"/>	グリンピース				
	<input type="triangle-up"/>	しょうが		☐	たまご		<input type="triangle-up"/>	ポークスープ		<input type="triangle-up"/>	こんにゃく				
	☐	サラダあぶら		<input type="triangle-up"/>	レタス		☐	うすくちしょうゆ		☐	しょうが		<input type="triangle-up"/>	しょうが	
	☐	さとう		<input type="triangle-up"/>	しお		☐	こしょう		☐	サラダあぶら				
	☐	みりん		☐	でんぶん		☐	ごまあぶら		☐	せいしゅ				
	☐	うすくちしょうゆ		☐	ポークスープ		☐	でんぶん		☐	うすくちしょうゆ				
	☐	こいくちしょうゆ		☐	こしょう		☐	ごまあぶら		☐	さとう		☐	うすくちしょうゆ	
	☐	しお		☐	ポークスープ		☐	でんぶん		☐	こいくちしょうゆ				
	☐	でんぶん		☐	じゃがいも		☐	ぎゅうにく		<input type="triangle-up"/>	もやし				
	☐	けずりぶし(だし)		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	とりレバー		<input type="triangle-up"/>	にら				
	☐	牛乳		<input type="triangle-up"/>	キャベツ		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	にんじん	
	<input type="triangle-up"/>	かぼちゃ		☐	ポークハム		<input type="triangle-up"/>	セロリ		<input type="triangle-up"/>	かまぼこ				
	☐	かえりちりめん		<input type="triangle-up"/>	とうもろこし		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	さとう				
	☐	しお		☐	サラダドレッシング		<input type="triangle-up"/>	しょうが		☐	うすくちしょうゆ				
	☐	こしょう		☐	しお		☐	サラダあぶら		☐	ごま		☐	ごま	
	☐	てんぷらこ		☐	こしょう		☐	ウスターソース		☐	サラダあぶら				
	☐	あぶら		☐	サラダあぶら		<input type="triangle-up"/>	カレーこ		☐	サラダあぶら				
				☐	サラダあぶら		<input type="triangle-up"/>	ワインふうちょうみりょう		☐	サラダあぶら				
7月5日(金)				7月8日(月)				7月9日(火)				7月10日(水)			
ごはん 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ(こめこ) とうにゅうクリームだいぶく				ごはん 牛乳 すましじる なつやさいとぶたにくのみそあえ				パン 牛乳 フェジョアーダ ひじきのいためサラダ				ごはん 牛乳 とうふじる わぶうハンバーグ たくあん			
こんだてざいりょう	☐	ごはん		☐	ごはん		☐	パン		☐	ごはん		☐	ごはん	
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳				
	☐	そうめん		☐	とうふ		☐	しろいんげん		☐	とうふ				
	☐	あぶらあげ		<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		☐	あぶらあげ				
	<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		☐	わかめ		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	わかめ		☐	わかめ	
	<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	はねぎ		☐	ベーコン		<input type="triangle-up"/>	しいたけ				
	<input type="triangle-up"/>	しいたけ		<input type="triangle-up"/>	しいたけ		☐	じゃがいも		<input type="triangle-up"/>	にんじん				
	<input type="triangle-up"/>	オクラ		<input type="triangle-up"/>	あぶらあげ		<input type="triangle-up"/>	パセリ		<input type="triangle-up"/>	はねぎ				
	☐	うすくちしょうゆ		☐	うすくちしょうゆ		☐	サラダあぶら		☐	うすくちしょうゆ		☐	うすくちしょうゆ	
	☐	こいくちしょうゆ		☐	こいくちしょうゆ		☐	ポークスープ		☐	こいくちしょうゆ				
	☐	けずりぶし(だし)		☐	けずりぶし(だし)		☐	ウスターソース		☐	けずりぶし(だし)				
	☐	こんぶ(だし)		☐	こんぶ(だし)		☐	トマトケチャップ		☐	けずりぶし(だし)				
	☐	もずく		☐	ぶたにく		☐	さとう		☐	ハンバーグ(こむぎぬき)		☐	ハンバーグ(こむぎぬき)	
	<input type="triangle-up"/>	にかうり		☐	こいくちしょうゆ		☐	ワインふうちょうみりょう		<input type="triangle-up"/>	たまねぎ				
	☐	ポークハム		☐	でんぶん		<input type="triangle-up"/>	しお		<input type="triangle-up"/>	しめじ				
	<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		<input type="triangle-up"/>	かぼちゃ		<input type="triangle-up"/>	こしょう		<input type="triangle-up"/>	サラダあぶら				
	<input type="triangle-up"/>	にんじん		<input type="triangle-up"/>	ピーマン		<input type="triangle-up"/>	キャベツ		☐	さとう		☐	さとう	
	☐	てんぷらこ(こめこ)		☐	あぶら		<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	みりん				
	☐	しお		☐	なす		<input type="triangle-up"/>	とうもろこし		☐	でんぶん				
	☐	あぶら		<input type="triangle-up"/>	サラダあぶら		☐	ひじき		<input type="triangle-up"/>	たくあん				
	☐	とうにゅうクリームだいぶく		☐	みそ		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		<input type="triangle-up"/>			☐		
				☐	みりん		☐	サラダドレッシング		☐					
				☐	さとう		☐	りんごす		☐					
				☐			☐	サラダあぶら		☐					

	7月11日(木)			7月12日(金)			7月16日(火)			7月17日(水)			
こんだて	ごはん 牛乳 きつねうどん ぶたにくのしょうがやき			ごはん 牛乳 やさいのみそしる ゴーヤチャンプル			パン 牛乳 かぼちゃポタージュ タンドリーチキン			ーしょくいくのひー なつのポークカレー(こめこ・もちむぎごはん) 牛乳 コーンキャベツ アセロラゼリー			
こんだてざいりょう	☐	ごはん		☐	ごはん		☐	パン		☐	ごはん		
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		☐	もちむぎ		
	☐	うどん		☐	あぶらあげ		☐	ベーコン		☐	ぶたにく		
	☐	わかめ		☐	じゃがいも		<input type="triangle"/>	かぼちゃ		☐	じゃがいも		
	<input type="triangle"/>	キャベツ		<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	たまねぎ		
	<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	たまねぎ		<input type="triangle"/>	たまねぎ		<input type="triangle"/>	にんじん		
	<input type="triangle"/>	はねぎ		<input type="triangle"/>	えのきたけ		<input type="triangle"/>	しめじ		<input type="triangle"/>	なす		
	☐	あぶらあげ		<input type="triangle"/>	はねぎ		<input type="triangle"/>	かぼちゃペースト		<input type="triangle"/>	トマト		
	☐	さとう		☐	みそ		☐	とうにゅう		<input type="triangle"/>	しょうが		
		うすくちしょうゆ			にぼし(だし)			ポークスープ		<input type="triangle"/>	にんにく		
		こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	にがうり		☐	サラダあぶら		☐	サラダあぶら		
		けずりぶし(だし)			しお			しお			ポークスープ		
	☐	ぶたにく		☐	とうふ			こしょう			トマトケチャップ		
	<input type="triangle"/>	しょうが		☐	ぶたにく			コーンスターチ		☐	ウスターソース		
	<input type="triangle"/>	せいしゅ		<input type="triangle"/>	にんじん						カレーこ		
	<input type="triangle"/>	たまねぎ		<input type="triangle"/>	たまねぎ						ガラムマサラ		
	<input type="triangle"/>	ピーマン		☐	たまご			☐	けいにく		パブリカ		
	<input type="triangle"/>	あかピーマン		☐	サラダあぶら				☐		こいくちしょうゆ		
		こいくちしょうゆ			しお						みりん		
	☐	さとう			こしょう		☐	でんぶん			☐	こめこ	
	☐	サラダあぶら			うすくちしょうゆ		☐	あぶら			こしょう		
								トマトケチャップ					
								ウスターソース			☐	牛乳	
								カレーこ		<input type="triangle"/>	キャベツ		
								さとう		<input type="triangle"/>	とうもろこし		
										☐	ベーコン		
											チキンスープ		
											しお		
											こしょう		
										☐	アセロラゼリー		

☐ ごはん

☐ 牛乳

☐ あぶらあげ

☐ じゃがいも

にんじん

たまねぎ

えのきたけ

はねぎ

☐ みそ

にぼし(だし)

にかうり

しお

☐ とうふ

☐ ぶたにく

にんじん

たまねぎ

☐ たまご

☐ サラダあぶら

しお

こしょう

うすくちしょうゆ

☐ パン

☐ 牛乳

☐ 베이콘

かぼちゃ

にんじん

たまねぎ

しめじ

かぼちゃペースト

☐ とうにゅう

ポークスープ

☐ サラダあぶら

しお

こしょう

☐ コーンスターチ

☐ けいにく

にんにく

☐ ヨーグルト

しお

こしょう

☐ でんぶん

☐ あぶら

トマトケチャップ

ウスターソース

カレーこ

☐ さとう

☐ ごはん

☐ もちむぎ

☐ ぶたにく

☐ じゃがいも

たまねぎ

にんじん

なす

トマト

セロリ

しょうが

にんにく

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

カレーこ

☐ ガラムマサラ

パプリカ

こいくちしょうゆ

みりん

こめこ

しお

こしょう

☐ 牛乳

キャベツ

とうもろこし

☐ 베이콘

チキンスープ

しお

こしょう

☐ アセロラゼリー

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	615kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	29.8%
カルシウム	307mg
鉄	1.9mg
ビタミン	A 239μgRAE
	B1 0.41mg
	B2 0.47mg
	C 30mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.8g
マグネシウム	77mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介

作ってみませんか?

ー7月8日(月)ー

夏野菜と豚肉のみそあえ

材料 5人分 分量(g)

豚肉(角)

しょうゆ(濃)

でんぶん

かぼちゃ

ピーマン

揚げ油

なす

サラダ油

みそ

みりん

砂糖

水

200

5

50

75

25

適量

50

5

15

5

5

10

【作り方】

①かぼちゃは2cm角、なすは1cm幅の半月またはいちょう切り、ピーマンは色紙切りにする。

②かぼちゃとピーマンは素揚げする。

③しょうゆで下味をつけた豚肉にでんぶんをつけて揚げる。

④サラダ油を熱し、なすを炒め、Aの調味料を合わせて加え、加熱する。

⑤④に②と③を混ぜ合わせて仕上げる。

ー7月16日(火)ー

タンドリーチキン

材料 5人分 分量(g)

鶏肉

おろしにんにく

ヨーグルト(プレーン)

塩

こしょう

でんぶん

揚げ油

トマトケチャップ

ウスターソース

カレー粉

砂糖

水

250

0.25

25

1

少々

75

適量

25

10

1.5

5

30

【作り方】

①鶏肉におろしにんにく、ヨーグルト、塩、こしょうで下味をつける。

②①にでんぶんをつけて揚げる。

③Aの調味料を煮立て、②を混ぜ合わせて仕上げる。

