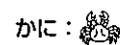
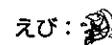
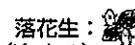
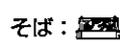
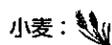


		7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)
こ ん だ て		ごはん 牛乳 とうふじる おきなわかきあげ きりほしだいこんのもの	ごはん 牛乳 にくじゃが <b>もやしのごまずいため</b>	ごはん 牛乳 わかめスープ <b>チャプチェ</b> そぼろ	ごはん 牛乳 ポークビーンズ おんやさい ドレッシング チーズ
こ ん だ て ざ い り ょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし)	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう	
	<input type="triangle-up"/> もずく <input type="radio"/> にかわり <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゅ	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ドレッシング <input type="radio"/> チーズ	
<input type="triangle-up"/> きりほしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ			
		7月7日(金)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)
こ ん だ て		いりこなめし 牛乳 そうめんじる しずのてんぷら <b>きんぴらごぼう</b> わらびもち	ごはん 牛乳 やさいのうまに キャベツのあますいため	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 <b>かつおのふりかけ</b>	ごはん 牛乳 いそかじる さばのにつけ <b>ごまつなとたくあんのおえもの</b>
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"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> ひろしまな	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし)	<input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あおさ <input type="radio"/> こんぶ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし)	
	<input type="radio"/> しず <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	
<input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="radio"/> こなかつお <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> あおさこ			

○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



(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)
こんだて	ごはん 牛乳 <b>おゆかスープ</b> スタミナやぎにく かんこくのり	あんかけどんぶり 牛乳 けいにくのからあげ きゅうりのしょうゆづけ	ごはん 牛乳 <b>トマトとたまごのスープ</b> ドライカレー ごぶきいも	—しょくいくのひ— ひじきごはん 牛乳 とうがんじる かぼちゃのかきあげ デザート
こんだてぎいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん
	<input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> でんぶん けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ワインふうちょうみりょう にんにく しお こしょう ポークスープ	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく にんにく しょうが トウバンジャン せいしゆ さとう こいくちしょうゆ みそ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン オイスターソース でんぶん しお こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> じゃがいも しお	<input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお こしょう あぶら
<input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> きゅうり しお こいくちしょうゆ さとう みりん こめす	<input type="checkbox"/> デザート	

7月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	633kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	29.1%
カルシウム	307mg
鉄	2.2mg
ビタミン	A 261μgRAE
	B1 0.34mg
	B2 0.50mg
	C 20mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.4g
マグネシウム	87mg
亜鉛	3.4mg

## 献立紹介 作ってみませんか?

—7月11日(火)—

### 夏野菜と 豚肉のみそあえ

材料 5人分 分量(g)	
<input type="checkbox"/> 豚肉	200
<input type="checkbox"/> しょうゆ(濃)	5
<input type="checkbox"/> でんぶん	35
<input type="checkbox"/> かぼちゃ	75
<input type="checkbox"/> ピーマン	25
<input type="checkbox"/> なす	50
<input type="checkbox"/> 揚げ油	適量
<input type="checkbox"/> みそ	15
<input type="checkbox"/> みりん	5
<input type="checkbox"/> 砂糖	5
<input type="checkbox"/> 水	10

- 【作り方】**
- かぼちゃは2cm角、なすは1cmの半月またはいちょう切り、ピーマンは色紙切りにする。
  - 豚肉に下味をつける。
  - かぼちゃ、ピーマン、なすは素揚げ、豚肉はでんぶんをつけて揚げる。
  - ②を合わせて火を通す。
  - ③と④を合わせて仕上げる。

—7月19日(水)—

### とうがん汁

材料 5人分 分量(g)	
とうがん	175
油揚げ	15
ねぎ	25
にんじん	25
鶏肉	50
しょうゆ(淡)	30
しょうゆ(濃)	5
けずりぶし	15
水	700

- 【作り方】**
- とうがんは一口大に、ねぎは小口切り、にんじんはうすしいちょう切りにする。
  - 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
  - 鶏肉は小さめの一口大に切る。
  - けずりぶしでだしをとる。
  - だし汁に鶏肉、にんじん、油揚げ、とうがんを入れて煮る。
  - しょうゆで調味し、ねぎを入れて仕上げる。



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