

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)		
こんだて	ごはん 牛乳 けいにくのフォー ジャーマンポテト そぼろ			ごはん 牛乳 たまきじる ちぬのてんぷら ゴージャチャンブル			ごはん 牛乳 やさいのうまに  ごぼうのソテー			ごはん 牛乳 すましじる わふうハンバーグ ポイルキャベツ チーズ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳		
	☒ けいにく ☐ フォー ☐ もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう うすくちしょうゆ しお こしょう チキンスープ			<input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ ☐ さつまあげ ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)			☐ ぎゅうにく ☐ がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう			☐ とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ ☐ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		
	☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら しお こしょう			☐ ちぬ しお こしょう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら			<input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ ポークハム ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> えのきたけ ☐ サラダあぶら こいくちしょうゆ ☐ さんおんとう みりん ☐ どんぶら		
	☐ 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 せいしゅ ☐ さとう うすくちしょうゆ			☐ とうふ ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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			☐ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ チーズ		
	7月5日(金)			7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)		
こんだて	ーたなばたこんだてー なめし 牛乳 そうめんじる なつやさいとぶたにくのみそあえ わらびもち			あぶたまどんぶり 牛乳 やさいのにびたし			ごはん 牛乳 とうふじる さばのかわりみそに ひじきのものに			わかめごはん 牛乳 ブルコギ あげシュウマイ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☐ たまご ☐ 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"/> はねぎ ☐ かまぼこ ☐ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)			☒ 牛乳			☒ 牛乳		
	☐ そうめん ☐ 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"/> おくら <input type="triangle-up"/> しいたけ けずりぶし(だし) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			☐ ぶたにく こいくちしょうゆ ☐ どんぶら <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> なす ☐ あぶら <input type="triangle-up"/> ピーマン ☐ みそ みりん さとう			☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)			☐ ぎゅうにく せいしゅ コチジャン ☐ ごまあぶら <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にら ポークスープ ☐ ごま ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
	☐ ぶたにく こいくちしょうゆ ☐ どんぶら <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> なす ☐ あぶら <input type="triangle-up"/> ピーマン ☐ みそ みりん さとう			☐ 牛乳			☐ さば <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ トウバンジャン <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ ごまあぶら ☐ さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ			☐ シュウマイ ☐ あぶら		
	☐ わらびもち			☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> こまつな うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)			☐ ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さつまあげ <input type="triangle-up"/> さやいんげん ☐ さとう うすくちしょうゆ					

	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 カレーにくじゃが もやしのごますいため			ごはん 牛乳 みそしる かぼちゃのかきあげ きゅうりのしょうゆづけ			ごはん 牛乳 トマトとたまごのスープ マーボーどうぶ のりのつくだに			ごはん 牛乳 いそかじる ちめのレモンふうみ きんぴらごぼう デザート			
こんだてざいりょう	☐	ごはん		☐	ごはん		☐	ごはん		☐	ごはん		
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		
	☐	ぶたにく カレーこ		☐	とうふ あぶらあげ		☐	けいにく せいしゅ たまねぎ トマト にんじん レタス たまご しお こしょう でんぷん ポークスープ		☐	たまねぎ にんじん あおさ こんぶ かまぼこ あぶらあげ はねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		
	☐	じゃがいも		☐	にんじん たまねぎ はねぎ わかめ みそ にぼし(だし)		☐	しお		☐	ちめ しお こしょう		
<input type="triangle-up"/>	たまねぎ	<input type="triangle-up"/>		かぼちゃ ポークハム	☐		てんぷらこ	☐		でんぷん	☐		あぶら
<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	せいしゅ		☐	しお		☐	あぶら			
<input type="triangle-up"/>	グリーンピース		☐	こしょう		☐	きゅうり		☐	うすくちしょうゆ		☐	こいくちしょうゆ
☐	こんにゃく		☐	さとう		☐	しお		☐	さとう		☐	さとう
<input type="triangle-up"/>	しょうが		☐	うすくちしょうゆ		☐	こしょう		☐	うすくちしょうゆ			
☐	サラダあぶら		☐	こいくちしょうゆ		☐	あぶら		☐	こいくちしょうゆ		☐	さとう
☐	さとう		☐	ごま		☐	きゅうり		☐	レモンかじゅう		☐	パセリ
<input type="triangle-up"/>	もやし		☐	ごま		☐	さとう		☐	ごぼう			
<input type="triangle-up"/>	にら		☐	ごめず		☐	しお		☐	にんじん		☐	ごま
<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	ごま		☐	さとう		☐	ごま		☐	ごま
☐	かまぼこ		☐	うすくちしょうゆ		☐	こいくちしょうゆ		☐	ごま			
☐	さとう		☐	ごめず		☐	さとう		☐	ごま		☐	ごま
☐	うすくちしょうゆ		☐	ごめず		☐	さとう		☐	ごま		☐	ごま
☐	ごま		☐	ごめず		☐	ごめず		☐	ごめず			
☐	サラダあぶら		☐	ごめず		☐	ごめず		☐	ごめず		☐	ごめず
			☐	ごめず		☐	ごめず		☐	ごめず		☐	ごめず

☐ ごはん

☐ 牛乳

☐ とうふ

☐ あぶらあげ

にんじん

たまねぎ

はねぎ

☐ わかめ

☐ みそ

☐ にぼし(だし)

かぼちゃ

☐ ポークハム

☐ てんぷらこ

☐ しお

☐ こしょう

☐ あぶら

きゅうり

☐ しお

しょうが

☐ こいくちしょうゆ

☐ さとう

☐ みりん

☐ こめず

☐ ごはん

☐ 牛乳

☐ けいにく

せいしゅ

たまねぎ

トマト

にんじん

レタス

☐ たまご

☐ しお

☐ こしょう

☐ でんぶん

☐ ポークスープ

☐ とうふ

☐ ぶたにく

しょうが

にんにく

にんじん

たまねぎ

しいたけ

はねぎ

☐ ごまあぶら

☐ さとう

☐ こいくちしょうゆ

☐ トウバンジャン

☐ あかみそ

☐ せいしゅ

☐ チキンスープ

☐ でんぶん

☐ のりのつくだに

☐ ごはん

☐ 牛乳

たまねぎ

にんじん

☐ あおさ

☐ こんぶ

☐ かまぼこ

☐ あぶらあげ

☐ はねぎ

えのきたけ

☐ うすくちしょうゆ

☐ こいくちしょうゆ

☐ けずりぶし(だし)

☐ ちぬ

☐ しお

☐ こしょう

☐ でんぶん

☐ あぶら

☐ こいくちしょうゆ

☐ さとう

レモンかじゅう

パセリ

ごぼう

にんじん

☐ ごまあぶら

☐ さとう

☐ こいくちしょうゆ

☐ みりん

☐ ごま

☐ デザート

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	635kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	29.1%
カルシウム	318mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 213μgRAE
	B1 0.37mg
	B2 0.50mg
	C 19mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	4.3g
マグネシウム	90mg
亜鉛	3.2mg

献立紹介

作ってみませんか?

ー7月5日(金)ー

夏野菜と豚肉のみそあえ

材料 5人分 分量(g)

豚肉……………200

しょうゆ(濃)…5

でんぶん……………35

かぼちゃ……………75

なす……………50

揚げ油……………適量

ピーマン……………25

みそ……………15

みりん……………5

砂糖……………5

水……………10

【作り方】

①かぼちゃは2cm角、なすは1cmの半月切りにする。ピーマンは色紙切りにし、ゆでる。

②豚肉に下味をつける。

③かぼちゃ、なすは素揚げ、豚肉はでんぶんをつけて揚げる。

④調味料を合わせ、加熱する。

⑤材料をあえる。

ー7月16日(火)ー

トマトと卵のスープ

材料 5人分 分量(g)

鶏肉……………50

清酒……………少々

卵……………7.5

たまねぎ……………100

にんじん……………25

トマト……………100

レタス……………75

塩……………3.5

こしょう……………少々

ポークスープ……………75

水……………500

片栗粉……………5

水……………適量

【作り方】

①鶏肉は一口大に切る。

②たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにし、トマトは角切り、レタスはざく切りにする。

③サラダ油を熱し、清酒をまぶした鶏肉を入れて炒める。

④にんじん、たまねぎを加え、炒める。水とポークスープを入れて煮る。

⑤トマトを入れた後、塩、こしょうで調味し、水で溶いた片栗粉を加える。

⑥溶き卵を入れ、最後にレタスを入れて仕上げる。

○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・しばう) △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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: