

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)		
こんだて	あんかけどんぶり 牛乳 かぼちゃのかきあげ  やさしいため			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 かたぬきチーズ			ごはん 牛乳 とうがんスープ ドライカレー ヨーグルト			ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごますいため れいとうみかん		
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダあぶら ☐ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお ☐ でんぷん けずりぶし(だし)			☐ パン ☐ くろざとう ☐ 牛乳 ☐ けいにく せいしゅ たまねぎ にんじん トマト たまご レタス しお こしょう ☐ でんぷん ポークスープ	  	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> しいたけ ポークスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ごまあぶら ☐ でんぷん ☐ ぎゅうにく ☐ とりレバー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ だいず <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ 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 ワインぶうちょうみりょう <input type="triangle-up"/> にんにく しお こしょう ポークスープ ☐ ヨーグルト	       	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ 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 しお しょうが ☐ サラダあぶら せいしゅ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ かまぼこ ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> れいとうみかん	      			
	☐ 牛乳			☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング しお こしょう ☐ サラダあぶら ☐ かたぬきチーズ	  	     	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ かまぼこ ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> れいとうみかん	  				
	<input type="triangle-up"/> かぼちゃ ☐ かえりちりめん しお こしょう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら			☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング しお こしょう ☐ サラダあぶら ☐ かたぬきチーズ	  	    	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ かまぼこ ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> れいとうみかん	  				
	☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし ☐ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ		 	☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング しお こしょう ☐ サラダあぶら ☐ かたぬきチーズ	  	     	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ かまぼこ ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> れいとうみかん	  				
7月5日(金)			7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			
こんだて	-たなばたこんだて- 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いふく			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 キャベツのあますいため			パン 牛乳 フェジョアーダ ひじきのいためサラダ マーマレード			ごはん 牛乳 とうぶじる わふうハンバーグ たくあん		
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ 牛乳			☐ ごはん ☐ 牛乳			☐ パン ☐ 牛乳	 	☐ ごはん ☐ 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"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> オクラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	  		☐ 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 ☐ あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	   	☐ しろいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう ワインぶうちょうみりょう しお こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ ひじき ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング りんごす ☐ サラダあぶら ☐ さとう しお こしょう ☐ マーマレード	      	☐ 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) ☐ ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ ☐ さとう みりん ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> たくあん	      			
	☐ もずく <input type="triangle-up"/> にかうり ☐ ポークハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ てんぷらこ(こめこ) しお あぶら			☐ ぶたにく こいくちしょうゆ ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> ピーマン ☐ あぶら <input type="triangle-up"/> なす ☐ サラダあぶら ☐ みそ みりん ☐ さとう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ ベーコン こめず ☐ さとう しお ☐ ごまあぶら	    	      	☐ とうにゅうクリームだいいふく			  		

7月平均
栄養量
(中学校)

献立紹介

作ってみませんか？

-7月16日(火)-

タンドリーチキン

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	250
おろしにんにく	0.25
ヨーグルト(プレーン)	25
塩	1
こしょう	少々
でんぷん	75
揚げ油	適量
トマトケチャップ	25
ウスターソース	10
カレー粉	1.5
砂糖	5
水	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にでんぷんをつけて揚げる。
- ③①の調味料を煮立て、②を混ぜ合わせて仕上げる。



○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…な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：

えび：

かに：

そば: 

落花生：
(ピーナッツ)

くるみ: 