



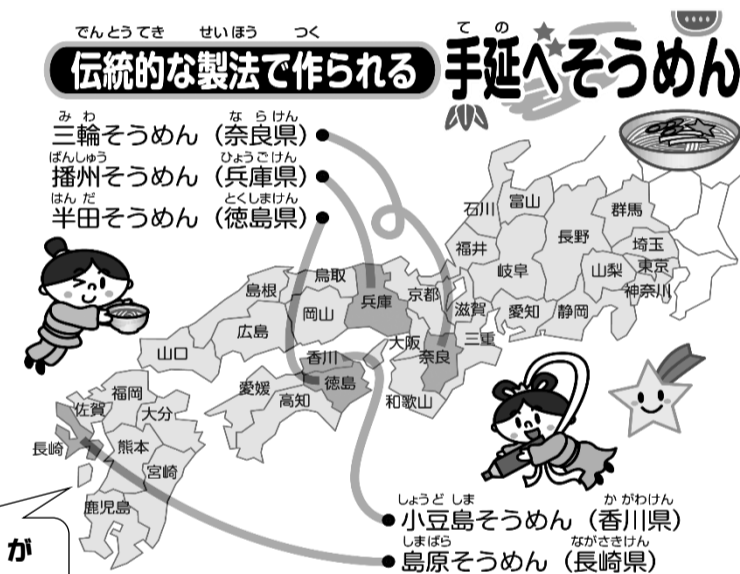
日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1 (月)	ごまあげパン ぎゅうにゅう ポトフ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン あぶら ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン さやいんげん れいとうみかん	617	23.1	25.6	1.9
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうがんとずらたまごのこみ いもちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご	こめ むぎ さんおんとう いもち あぶら	しょうが とうがん ながねぎ こんにやく にんじん ごぼう ほししいたけ あおな	616	25.6	17.3	1.8
3 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのオレンジふうみやき クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ベーコン とうにゅう いんげんまめ チーズ	パン はちみつ オレンジマーレード じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー パセリ マッシュルーム クリームコーン	700	31.5	31.9	2.9
4 (木)	タコライス ぎゅうにゅう ABCスープ	レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ	にんにく ビーマン セロリー トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン	678	26.5	21.6	2.1
5 (金)	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう たちうおのカレーあげ たなばたそうめんじる	ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく	こめ もちごめ こむぎこ でんぶん あぶら ふ そうめん	ホールコーン しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ あかビーマン さやいんげん	676	25	26.6	2
8 (月)	スパゲティボンゴレ ぎゅうにゅう チーズドック とうにゅうコーンスープ	あさり ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ とうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル チーズドック じゃがいも	にんにく トマト マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	655	26.3	24.2	2.6
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) きりぼしだいこんのいために とうがんとんじる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう にんじん こんにやく とうがん ながねぎ あおな	608	29.2	18	2.2
10 (水)	セルフサンド(スパイシーポーク) ぎゅうにゅう やさしいスープ とうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	パン じゃがいも	ビーマン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ とうもろこし	621	29.8	24	2.8
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいたみそがらめ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお だいたみそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく あおな ながねぎ	674	29	20.8	1.5
12 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ちがさきかぼちゃのそぼろに みそしる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん あおな ながねぎ	610	22.3	15.3	2.5

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボートルコナストマト ちゅうかふうとうふじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみそ とうふ	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ なす トマト さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ	621	24.4	19.9	1.7
17 (水)	くろパン ぎゅうにゅう シェパーズパイ コンソメジュリエヌ	ぎゅうにゅう いんげんまめ なまクリーム とうにゅう だいたみ だいたみミート チーズ ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも バター	トマト にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ホールコーン	680	28.7	27.5	3
18 (木)	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす さやいんげん ふくじんづけ もも みかん バイン	731	23.2	22.1	1.5

\* 記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。  
\* 材料の都合により献立が変更になることがあります。



七夕には夜空に浮かぶ大の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいがことなりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



こんだてしょうかい  
献立紹介

7月5日(金)が七夕献立です!

「かつおと大豆のみそがらめ」

材料(給食での4人分)			
大豆	60g	〈たれ〉	
かつお	140g	みそ	大さじ1弱
しょうが	1片	さとう	大さじ2弱
しょうゆ	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1	みりん	小さじ1
小麦粉	大さじ1強	いりごま	小さじ2
でんぶん	大さじ1強	水	大さじ1
揚げ油	適宜		

作り方

- ① 大豆は洗って一晩水に浸しておいたものを、柔らかくなるまで煮る。水を切り、でんぶんをまぶして油で揚げる。
- ② かつおは1.5cm角くらいの角切りにして、みじん切りにしたしょうが、しょうゆ、酒を混ぜてかつおによくなじませ、小麦粉とでんぶんを混ぜた粉をはたいて油で揚げる。
- ③ たれの材料を混ぜて加熱する。
- ④ ③のたれに①と②を入れて混ぜ合わせる。  
※魚はブリやメカジキなどでもおいしいです。  
※大豆は水煮や缶詰を使うと便利です。