



7がつ こんだてひょう

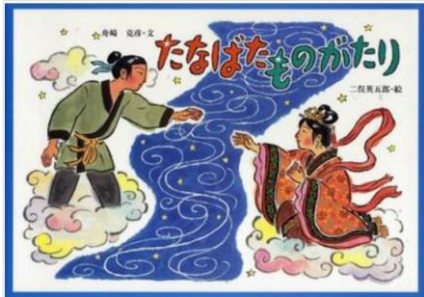


日	献立名	ぎゅうにゅう	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	I類たんぱく質
1水	キムタクチャーハン	○	■ぶた肉	米,米油,ごま油	にんじん,はくさいキムチ,たくあん,ピーマン	569 kcal
	バンサンスー		かまぼこ	緑豆はるさめ,白ごま,砂糖,ごま油	★りょくとうもやし,きゅうり,にんじん	21.1 g
	たまごととうふのスープ		鶏肉,★豆腐,★たまご,わかめ	でんぷん	えのきたけ,玉葱,こまつな	
2木	つけカレーうどん	○	かつお節,■ぶた肉,★油揚げ	冷凍うどん,米油,でんぷん	にんじん,しめじ,玉葱,ねぎ,こまつな	606 kcal
	さつまいもスティック			あげ油,さつまいも		22.8 g
	れいとうみかん				みかん	
3金	シシジューシー	○	■ぶた肉,刻み昆布	米,大麦,米油		543 kcal
	にんじんしりしり 沖縄メニュー		★たまご,ツナ缶	米油	にんじん,★もやし	21.2 g
	あおさいりみそしる		■ぶた肉,かまぼこ,★生揚げ,あおさ	こんにゃく	にんじん,だいこん	
6月	むぎごはん	○		米,大麦		623 kcal
	さかなのさいきょうやき		ぎんだら			24.4 g
	じゃがいもごますあえ			じゃがいも,白ごま,白ねりごま,砂糖	きゅうり,コーン	
	とうにゅうスープ		鶏肉,油揚げ,★調整豆乳	米油	しょうが,にんじん,えのきたけ,はくさい,こまつな	
7火	あなごちらし たなばた	○	油揚げ,★たまご,あなご(かば焼き)	米,大麦,米油	ほししいたけ,かんぴょう,にんじん	620 kcal
	たなばたそうめんじる 本		かつお節,鶏肉,油揚げ	そうめん	玉葱,えのきたけ,にんじん,オクラ	22.9 g
	よぞらのフルーツポンチ 本		粉寒天	砂糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶	
8水	クッパ	○	■ぶた肉,★たまご,■とんこつ(スープ)	米,大麦,米油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,はくさいキムチ,にんじん,たけのこ,しめじ,長ねぎ,にら,こまつな	591 kcal
	いかとだいのかりんとあげ		★いか,★大豆	揚げ油,でんぷん	しょうが	27.8 g
9木	レモンハニートースト	○		胚芽食パン,バター,砂糖,はちみつ	レモン	624 kcal
	まめいりコーンシチュー		鶏肉,調理用牛乳,ひよこめめ	マカロニ,じゃがいも,米油,バター,小麦粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,コーン,クリームコーン	23.8 g
	スイカ				すいか	
10金	えだまめとじゃこのごはん	○	ちりめんじゃこ	米,大麦	★えだまめ	610 kcal
	かわりにくじゃが		★大豆,■ぶた肉,かつお節	ごま油,しらたき,じゃがいも,砂糖,白ごま	にんにく,玉葱,にんじん	21.8 g
	とうにゅうあんにんどうふ		寒天,★調整豆乳	砂糖	パイン缶,レモン	
13月	むぎごはん	○		米,大麦		538 kcal
	さけのしょうゆこうじやき		さけ		ねぎ	28.8 g
	しおこんぶあえ		塩昆布	白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	
	みそけんちんじる		かつお節,鶏肉,★豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
14火	ガパオライス	○	■ぶたひき肉,★大豆,ナンブラー	米,大麦,米油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,ピーマン,赤ピーマン	649 kcal
	マカロニサラダ			マカロニ,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱	25.9 g
	ゆでとうもろこし 1年生皮むき				とうもろこし	
15水	なすいりミートソース	○	★大豆,■ぶたひき肉,★粉チーズ	スパゲッティ,米油,砂糖,小麦粉	玉葱,にんにく,セロリー,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト缶,なす	578 kcal
	ミモザサラダ		★たまご	米油,砂糖	キャベツ,さやいんげん,にんじん,きゅうり,玉葱	23.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		甘夏みかん缶,パイン缶,白桃缶	
16木	なつやさいかレー	○	鶏肉	米,大麦,米油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,りんご,ホールトマト缶	651 kcal
	こまつなとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	米油,砂糖,白ごま	こまつな,★もやし,キャベツ,にんにく,しょうが	19.2 g
	アイスリザーブ リザーブ給食			みかんアイスまたはぶどうアイス		

9がつ こんだてひょう

9月は3日から給食が始まります

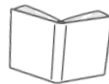
3木	カレーライス	○	鶏肉,★ピザチーズ	米,大麦,米油,米油,★バター,小麦粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,りんご,ホールトマト缶	574 kcal
	フレンチサラダ			米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱	20.7 g
	くだもの				なし	
4金	わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米,大麦		556 kcal
	肉じゃが		★大豆,■ぶた肉,かつお節	米油,しらたき,じゃがいも	にんじん,玉葱,グリーンピース	20.1 g
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		はくさい,にんじん,こまつな,えのきたけ	



今月のフックメニュー 7日(火) たなばたメニュー

「たなばた ものがたり」

文：舟崎 克彦



※アレルギー食品には★を表示しています
※ぶた肉が含まれる食品には■をつけています
※栄養価は中学年です
※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります