



7月 こんだてひょう

目標	すききらいしないで食べよう	〇苦手なものにも挑戦しよう			〇しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう	
日	こんだてめい		行事	あかの なかま ちやにくになる	きいろの なかま ねつやちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちょうしをととのえる
1 水	ジャージャン麺 タコとポテトのサラダ アセロラゼリー		〇 はんげしょう 半夏生 (2日)	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、みそ、たこ、アガー	むしちゅうかめん、さとう かたくりこ、ごまあぶら あぶら、じゃがいも	ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ しょうが、にんにく、キャベツ、もやし きゅうり、アセロラ
2 木	ひやじろ 冷汁 チキン南蛮 磯香あえ		〇 みやざきけん 宮崎県 郷土料理	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ みそ、とりにく、おかか、のり	こめ、おしむぎ、ごま、さとう かたくりこ、こむぎこ、あぶら	こねぎ、きゅうり、おおば、みょうが、ねぎ にんにく、しょうが、きゅうり、こまつな たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ
3 金	まっちゃきなこ揚げパン 豆乳ポトフ コーンフ레이크サラダ		〇 きなこのひ (5日)	ぎゅうにゅう、きなこ とりにく、ベーコン ウインナー、とうにゅう	パン、あぶら、さとう じゃがいも コーンフ레이크	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、きゅうり
6 月	シシジュシー チャンプルー イナムドッチ (もすくのみそ汁)		〇 おきなわけん 沖縄県 郷土料理	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、こんぶ、とうふ たまご、おかか、かまぼこ もすく、みそ	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら、こんにゃく	にんじん、いんげん、キャベツ、もやし ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが ほししいたけ
7 火	ちなばた すし 七夕寿司 さばのみぞれがけ 天の川汁		〇 ちなばた 七夕	ぎゅうにゅう、ツナ かまぼこ、のり、さば	こめ、さとう、あぶら、ごま かたくりこ、そうめん	しょうが、きぬさや、にんじん、だいこん ねぎ、ほうれんそう
8 水	ジャンバラヤ ABCマカロニスープ すいかポンチ		〇	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン	こめ、あぶら、マカロニ しらたま、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、パプリカ、にんにく、パセリ コーン、キャベツ、すいか、パイン、みかん
9 木	なま 生パスタの豚肉ラグーソース ズッキーニとベーコンのソテー タピオカミルクゼリー		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、なまクリーム アガー	フィットチーネ、オリーブオイル さとう、こむぎこ、タピオカ にゅうなしマーガリン、くろみつ	にんにく、たまねぎ、セロリー、トマト ズッキーニ、しめじ、パプリカ、コーン
10 金	ごはん オクラ納豆 赤魚の磯部揚げ 塩昆布あえ 玉ねぎと豆腐のみそ汁		〇 なっとう 納豆の日	ぎゅうにゅう、なっとう おかか、あかうお、あおのり こんぶ、あぶらあげ、とうふ みそ、わかめ	こめ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら	おくら、たくあん、にんじん、だいこん きゅうり、たまねぎ、ねぎ
13 月	くろさとうパン 黒砂糖パン ポテトグラタン キャロットサラダ 白菜とベーコンのスープ		〇	ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム、チーズ ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら バター、こむぎこ、パンこ さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、キャベツ、コーン、きゅうり レモン、しめじ、はくさい
14 火	ひ 冷やしごまだれうどん 鶏肉とコーンの揚げ煮 冷凍みかん		〇	ぎゅうにゅう、ささみ とりにく、みそ	うどん、さとう、ごま ごまあぶら、かたくりこ あぶら、じゃがいも	もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく にんじん、チンゲンサイ、コーン たけのこ、みかん
15 水	ブルコギ丼 モロヘイヤスープ レモネードゼリー		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、アガー、かんてん	こめ、はちみつ、さとう あぶら、かたくりこ、ごま ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、パプリカ しめじ、ねぎ、にんじん、ほししいたけ モロヘイヤ、レモン
16 木	なつやさい 夏野菜カレー フレンチサラダ デザート選択 ・みかんシャーベット ・いちごのアイス ・ガリガリくんソーダ味	 	〇 リザーブ きゅうしよく 給食	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、はちみつ こむぎこ、にゅうなしマーガリン さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、なす、ズッキーニ、キャベツ もやし、こまつな

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価：エネルギー595kcal たんぱく質23.8g 脂質22.7g 食塩相当量2.7g