



# 7月 こんだてひょう

目標	すきざ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	
3月	ひやうちゅうか 冷やし中華 たことポテトのサラダ メロン 	〇	はんげしやう 半復生 (二日)	ぎゅうにゅう, やきぶた たこ, みそ	ちゅうかめん, ごまあぶら さとう, ごま, かたくりこ あぶら, じゃがいも	にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし にんにく, キャベツ, たまねぎ, メロン
4火	とよまどん 登米丼 かぼちゃのごまあえ はっと汁 	〇		ぎゅうにゅう, とりにく たまご, のり, みそ	こめ, おしむぎ, あぶら あぶら, さとう, かたくりこ ごま, こむぎこ	たまねぎ, ねぎ, ほししいたけ, かぼちゃ にんじん, えだまめ, きゅうり だいこん, はくさい
5水	きなこビスキュイパン ラタトゥイユ 	〇		ぎゅうにゅう, きなこ とりにく, ベーコン	ミルクパン, こむぎこ, さとう にゅうなしマーガリン オリーブオイル, じゃがいも さつまいも, ごまあぶら	にんにく, セロリー, たまねぎ, いんげん パプリカ, なす, かぼちゃ, スッキーニ にんじん, ホールトマト, バジル キャベツ, きゅうり, とうもろこし
6木	なつやさい 夏野菜カレー ラビットサラダ レモンジュレのフルーツあえ	〇		ぎゅうにゅう, とりにく アガー	こめ, おしむぎ, あぶら じゃがいも, さとう, こむぎこ バター	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ かぼちゃ, なす, スッキーニ, キャベツ とうもろこし, きゅうり, レモン みかんかん, パインかん
7金	たなばたずし 七夕寿司 さばのみぞれかけ あまがわじる 天の川汁 	〇	たなばた 七夕	ぎゅうにゅう, きんしたまご ツナ, のり, さば, かまぼこ	こめ, あぶら, さとう, 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
10月	ごはん オクラ納豆 いかのあじさい揚げ 野菜の梅おかかあえ たまねぎとうふ 玉ねぎと豆腐のみそ汁 	〇	なつとう 納豆の白	ぎゅうにゅう, なつとう おかか, いか, あぶらあげ とうふ, みそ, わかめ	こめ, あぶら, かたくりこ サイコロパン, さとう	おくら, たくあん, れんこん, たけのこ ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし こまつな, にんじん, ばいにく たまねぎ, ねぎ
11火	なすとトマトのスパゲッティ じゃが芋のタルト 	〇		ぎゅうにゅう, ベーコン なまクリーム, チーズ	スパゲッティ, オリーブオイル さとう, あぶら, じゃがいも バター	にんにく, たまねぎ, トマト, なす パセリ, キャベツ, にんじん こまつな, きゅうり, とうもろこし レモン
12水	コンナムルパプ ヤンニョムチキン 	〇	かんこつやうり 韓国料理	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, とうふ わかめ	こめ, おしむぎ, ごまあぶら さとう, ごま	こねぎ, もやし, にんにく, しょうが にんじん, ほししいたけ, えのき ねぎ, こまつな
13木	ちゅうかどん 中華丼 じゃこ入り中華サラダ てづくだんご 手作りごま団子	〇		ぎゅうにゅう, ぶたにく かまぼこ, じゃこ, わかめ こしあん	こめ, おしむぎ, あぶら ごまあぶら, かたくりこ さとう, しらたまこ じょうしんこ, ラード, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ はくさい, ちんげんさい, もやし きくらげ, きゅうり
14金	きじまだいらむら 木島平村のごはん 	〇		ぎゅうにゅう, あじ, おかか ぶたにく, みそ, とうにゅう	きじまだいらむらのこめ あぶら, ごま, こむぎこ パンこ, じゃがいも	おかひじき, だいこん, きゅうり, にんじん ほししいたけ, しめじ, maidake, ねぎ こまつな
18火	タコライス おきなわ 沖縄もずくスープ 黒糖ちんすこう	〇		ぎゅうにゅう, チーズ, もずく ぶたにく, ツナ, とうふ	こめ, おしむぎ, あぶら, さとう かたくりこ, ラード くろさとう, こむぎこ	にんにく, しょうが, たまねぎ セロリー, キャベツ, にんじん はくさい, ねぎ
19水	セルフバーガー  (チキンカツ または ハンバーグ) フレンチサラダ キャベツのスープ デザート (70-ズ ヨーグルト または いちごアイス または みかんシャーベット)	〇	リザーブ きゅうしやく 給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく たいす, とうふ, とうにゅう とりにく, ベーコン	マーガリンパン, あぶら パンこ, かたくりこ にゅうなしマーガリン こむぎこ, さとう	たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり にんじん, セロリー, パセリ

※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。