



7月 こんだてひょう

目標	すききらいしないで食べよう			にがて ○苦手なものにも挑戦しよう	た あつ ま からだ ○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	むいろうのなかま ねつやちからのもとなる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
1 火	ジャージャン麺 ポテトたこ揚げ ♥春雨サラダ		○	はんげしょう 半夏生	ぎゅうにゅう, ぶたにく だいず, みそ, たこ, ハム ベーコン, おかか, あおのり	むしちゅうかめん, さとう かたくりこ, ごまあぶら, ごま じゃがいも, あぶら, はるさめ	ほししいだけ, たまねぎ, たけのこ, ねぎ しょうが, にんにく, にんじん, もやし きゅうり, こまつな
2 水	♥ねぎ塩豚丼 モロヘイヤスープ ♥つつぶみかんゼリー		○		ぎゅうにゅう, ぶたにく とり, にく, アガー	こめ, おしむぎ, あぶら さとう, かたくりこ, はるさめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ にんじん, ほししいだけ, モロヘイヤ, みかん
3 木	えだまめ しお こんぶ 枝豆と塩昆布のごはん チャンプルー イナムドゥチ(もずくのみそ汁)		○		ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ, たまご, おかか かまぼこ, もずく, みそ	こめ, あぶら, かたくりこ おかか, ごまあぶら こんにゃく	えだまめ, キャベツ, もやし, ねぎ にんじん, にんにく, しょうが ほししいだけ
4 金	ひ 冷やしつけうどん かき揚げ ♥抹茶蒸しケーキ		○		ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ, じゃこ とうにゅう, あまなっとう	うどん, あぶら, さとう さつまいも, こむぎこ むしパンミックス	ほししいだけ, しめじ, ごぼう にんじん, ねぎ, たまねぎ
7 月	たなばた ずし 七夕寿司 ♥モチコチキン 天の川汁		○	たなばた 七夕	ぎゅうにゅう, ツナ かまぼこ, のり, とり, にく	こめ, あぶら, さとう ごま, しらたまこ, そうめん	しょうが, いんげん, にんじん, ねぎ にんにく, ほうれんそう
8 火	きじまだいらむら 木島平村のごはん けんちん汁 木島平の野菜の炒め物 ♥イカステーキ ゆかり和え		○		ぎゅうにゅう, いか じゃこ, とり, にく あぶらあげ, とうふ	きじまだいらむらのこめ あぶら, ごま, ごまあぶら かたくりこ, さとう こんにゃく, さといも	のざわな, たまねぎ, にんじん だいこん, きゅうり, ごぼう, ねぎ
9 水	♥2色揚げパン トマトシチュー 木島平村のスキニーニのソテー		○	木 島 平 村 ウ イ ー ク	ぎゅうにゅう, ぶたにく ベーコン	パン, あぶら, さとう じゃがいも, こむぎこ, バター オリーブオイル	にんじん, たまねぎ, にんにく ズッキーニ, しめじ, パプリカ, コーン
10 木	ごはん ♥スタミナ納豆 あじの塩麴焼き 野菜のごまあえ 木島平村のなめこ汁		○		ぎゅうにゅう, とり, にく だいず, なっとう, あじ とうふ, みそ, わかめ	こめ, あぶら, ごまあぶら さとう, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, こねぎ キャベツ, もやし, ほうれんそう なめこ, ねぎ
11 金	きじまだいらむら 木島平村のきのこピラフ ABCミネストローネスープ ♥白玉入りサイダーボンチ		○		ぎゅうにゅう, とり, にく ベーコン	こめ, あぶら, マカロニ にゅうなしマーガリン オリーブオイル, さとう しらたま	にんじん, えのき, しめじ, にんにく パセリ, たまねぎ, セロリー トマト, キャベツ, おうとう みかんかん, パインかん
14 月	クリームボックス ポトフ ♥パリパリサラダ ♥チョコプリン		○	こうちようせんせい 校長先生 おすすめ メニュー	ぎゅうにゅう, なまクリーム れんにゅう, とり, にく アガー	しょうパン, バター, さとう じゃがいも, ワタシのかわ	にんじん, たまねぎ, キャベツ もやし, コーン, きゅうり
15 火	♥しょうゆラーメン ♥ジャンボ揚げ餃子 青菜のナムル		○		ぎゅうにゅう, なんと ぶたにく	むしちゅうかめん, さとう ごまあぶら, かたくりこ ぎょうざのかわ, ごま	にんにく, しょうが, もやし, にんじん ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, ニラ こまつな, きゅうり
16 水	プルコギ丼 チンゲン菜のスープ ♥パインゼリー		○		ぎゅうにゅう, ぶたにく とり, にく, アガー	こめ, あぶら, はちみつ さとう, かたくりこ ごまあぶら, ごま, はるさめ	たまねぎ, パプリカ, にんにく, しょうが しめじ, ねぎ, にんじん, だいこん きくらげ, チンゲンサイ, パインかん
17 木	♥カレーライス ♥からあげ または ♥ヒレカツ ♥コールスローサラダ ♥バニラアイス または ♥みかんシャーベット または ♥かりかりくんソーダ味		ジ ョ ア	きょうしきせんせい 給食委員 おすすめ リザーブ 献立	ジョア, ぶたにく とり, にく, ハム	こめ, あぶら, じゃがいも こむぎこ, パンこ にゅうなしマーガリン かたくりこ, さとう	たまねぎ, にんじん, グリンピース にんにく, しょうが, キャベツ

※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。

♥は6年生からのリクエストメニューです。

平均栄養価: エネルギー594kcal たんぱく質22.1g 脂質22.5g 食塩相当量2.7g