



# 7月のこんだてひょう



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ 体をつくるもの	からだ ちよよし 体の調子をととのえるもの
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの
1 (金)		 パン・マーメイドジャム はっぼうどうふ・ピーンズサラダ	パン・マーメイドジャム サラダあぶら・でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう・豆腐 ぶたにく・えび ミックスピーンズ	にんじん・ねぎ・たけのこ ほししいたけ・グリーンピース・しょうが ブロッコリー・コーン
4 (月)		 ごはん・たまねぎのみそしる さんまのフリッター やさいのさんしょくあえ	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつおぶし さんまフリッター	たまねぎ・きぬさや・にんじん しめじ・きゅうり・もやし
5 (火)		 ごはん・けんちんじる あつやきたまご・きんぴらごぼう	ごはん・ごまあぶら さとう・サラダあぶら さといも	ぎゅうにゅう・豆腐 かつおぶし・あつやきたまご さつまあげ	にんじん・ねぎ・ごぼう たけのこ・いんげん
6 (水)		 ごはん・あおなのスープ あじのなんぼんづけ・ミニトマト	ごはん・でんぶん あげあぶら・ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう・豆腐 ベーコン・あじ	チンゲンさい・えのき・にんじん しょうが・にんにく・たまねぎ にら・ミニトマト
7 (木)		 ちらしずし たなばたじる くだもの	ごはん・さとう そうめん	ぎゅうにゅう・えび あぶらあげ・のり なると・かつおぶし	たけのこ・ほししいたけ・グリーンピース にんじん・かんぴょう・ねぎ・オクラ メロン
8 (金)	<b>きごうちゅうがっこうさんのリクエストメニューです。おたのしみに</b>				
11 (月)		 ごはん・ぶたにくとピーマンのせんぎりい ため ちゅうかふうスープ・くだもの	ごはん・サラダあぶら さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく 豆腐・とりにく	あかピーマン・ピーマン・たけのこ たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にん にく にんじん・ねぎ・えのき・スイカ
12 (火)		 なつやさいかレー フルーツポンチ	ごはん・マーガリン カレールー・アセロラゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	かぼちゃ・なす・にんじん・ズッキーニ たまねぎ・トマト・にんにく・アロエ アップルソース・ミックスフルーツ ナタデココ・バナナ
13 (水)		 ごはん・じゃがいものみそしる かじきまぐろのてりに いそべあえ	ごはん・じゃがいも でんぶん・あげあぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつおぶし・かじきまぐろ・の り	にんじん・ねぎ・しょうが キャベツ・もやし
14 (木)		 ピピンバふうどんぶり モロヘイヤのスープ ヨーグルト	ごはん・サラダあぶら ごまあぶら・ごま さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご 豆腐・ベーコン・ヨーグルト	たまねぎ・たけのこ・はくさいキムチ しょうが・にんにく・にんじん・ほうれん そう もやし・モロヘイヤ・しめじ
15 (金)		 こめこパン・ミルクスープ ツナとキャベツのサラダ ミニトマト	こめこパン・じゃがいも サラダあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく なまクリーム・ツナ	にんじん・たまねぎ・エリンギ マッシュルーム・パセリ・キャベツ ブロッコリー・コーン
19 (火)		 やきにくどん ぐたくさんみそしる・くだもの	ごはん・じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく こおり豆腐・あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ・にら・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ もやし・ねぎ・スイカ
20 (水)		 ごはん・かきたまじる やきざかな・きわかめのいりに	ごはん・でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう・たまご・豆腐 とりにく・ほっけ きわかめ・ささかま あぶらあげ	にんじん・ねぎ・きぬさや
21 (木)		 ごはん・ふりかけ ごもくスープ・とりにくのたつたあげ おかかあえ	ごはん・でんぶん・あげあぶら ごまあぶら・マロニー	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・かつおぶし	にんにく・しょうが・キャベツ メンマ・ねぎ・もやし・にんじん
22 (金)		 パン・ブルーベリージャム ジュリアンヌスープ じゃがいものミートソース・くだもの	パン・ブルーベリージャム じゃがいも・あげあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ セロリ・コーン・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・メロン
25 (月)		 ごはん・すましじる なすのみそいため・くだもの	ごはん・はるさめ あげあぶら・さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう・はななると かつおぶし・ぶたにく	にんじん・えのき・ねぎ・なす ピーマン・あかピーマン・コーン たまねぎ・シソ・すいか
26 (火)		 ごはん・なつやさいのみそしる さばのカレーあげ おかひじきのかふうあえ	ごはん・でんぶん あげあぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつおぶし・さば	かぼちゃ・たまねぎ・むきまめ・にんじ ん しょうが・おかひじき・もやし

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。