

		7月13日(木)		7月14日(金)		7月18日(火)		7月19日(水)	
こんだて		ごはん 牛乳 いそかじる なつやさいとぶたにくのみそあえ		あぶたまどんぶり 牛乳 もやしのごますいため		パン 牛乳 やさいのスープ けいにくのインドネシアふうあげ		-しょくいくのひ- なつのポークカレー(こめこもちむぎごはん) 牛乳 コーンキャベツ もちアイス	
こんだて ざいり りょう	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/> たまご	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/> もちむぎ		
	<input checked="" type="triangle-up"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> あぶらあげ		<input type="checkbox"/> ベーコン		<input type="checkbox"/> ぶたにく		
	<input checked="" type="triangle-up"/> にんじん		<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="checkbox"/> じゃがいも		
	<input type="radio"/> あおさのり		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> たまねぎ		
	<input type="radio"/> こんぶ		<input type="checkbox"/> はねぎ		<input type="checkbox"/> なす		<input type="checkbox"/> にんじん		
	<input type="radio"/> かまぼこ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> なす		
	<input type="radio"/> あぶらあげ		<input type="checkbox"/> みりん		<input type="checkbox"/> スッキーニ		<input type="checkbox"/> トマト		
	<input type="checkbox"/> はねぎ		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> セロリ		<input type="checkbox"/> セロリ		
	<input type="checkbox"/> えのきたけ		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> セロリ		<input type="checkbox"/> しょうが		
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)		<input type="checkbox"/> にんにく		<input type="checkbox"/> にんにく		
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> トマト		<input type="checkbox"/> ポークスープ		
	<input type="radio"/> ぶたにく		<input type="checkbox"/> もやし		<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="checkbox"/> ウスターソース		
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> にら		<input type="checkbox"/> バジルペースト		<input type="checkbox"/> カレーこ		
	<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> ガラムマサラ		
	<input type="checkbox"/> かぼちゃ		<input type="checkbox"/> かまぼこ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> パプリカ		
	<input type="checkbox"/> ピーマン		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> みりん		
	<input type="checkbox"/> なす		<input type="checkbox"/> こめす		<input type="checkbox"/> けいにく		<input type="checkbox"/> こめこ		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> ごま		<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> しお		
	<input type="checkbox"/> みそ		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> しょうが		<input type="checkbox"/> こしょう		
	<input type="checkbox"/> さとう				<input type="checkbox"/> にんにく		<input type="checkbox"/> 牛乳		
					<input type="checkbox"/> ターメリック		<input type="checkbox"/> キャベツ		
					<input type="checkbox"/> コリアンダー		<input type="checkbox"/> とうもろこし		
					<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> ベーコン		
					<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="checkbox"/> チキンスープ		
					<input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> しお		
							<input type="checkbox"/> こしょう		
							<input type="checkbox"/> もちアイス		

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	621kcal	
たんぱく質	23.3g	
脂質	31.0%	
カルシウム	296mg	
鉄	2.0mg	
ビタミン	A	221μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.48mg
	C	17mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.5g	
マグネシウム	82mg	
亜鉛	3.0mg	

献立紹介

-7月13日(木)-

夏野菜と
豚肉のみそあえ

材料 5人分 分量(g)

豚肉	200
しょうゆ(濃)	5
でんぶん	35
かぼちゃ	75
ピーマン	25
揚げ油	適量
なす	50
みそ	15
みりん	5
砂糖	5
水	10
サラダ油	5

【作り方】

- かぼちゃは2cm角、なすは1cmの半月またはいちよう切り、ピーマンは色紙切りにする。
- 豚肉に下味をつける。
- かぼちゃ、ピーマンは蒸揚げ、豚肉はでんぶんをつけて揚げる。
- サラダ油でなすを炒め調味料を加える。
- ③と④を合わせて仕上げる。

作ってみませんか?

-7月18日(火)-

野菜のスープ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン	50	ダイストマト(缶)	75
じゃがいも	100	ポークブイオン	75
にんじん	25	バジルペースト	5
なす	25	トマトケチャップ	10
たまねぎ	75	砂糖	5
ズッキーニ	15	塩	2.5
セロリ	10	こしょう	少々
おろしにんにく	1.5	水	400
サラダ油	1.5		

【作り方】

- じゃがいもは角切り、にんじんはいちよう切り、たまねぎは短冊切りにする。ズッキーニは、いちよう切りにする。なすはいちよう切りにし、水にさらす。セロリはみじん切りにする。
 - サラダ油を熱し、おろしにんにく、ベーコンを炒め、たまねぎ、にんじん、セロリを入れて炒める。
 - じゃがいもを加え、水、ポークブイオン、ダイストマトを入れる。
 - なすを加え、最後にズッキーニを入れる。
 - トマトケチャップを入れ調味し、バジルペーストを入れて仕上げる。
- ※バジルペーストがない場合は、乾燥バジルとオリーブオイルを使ってください。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…なつや力のもとになるもの(たんずいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

