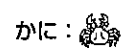
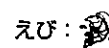
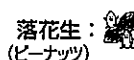
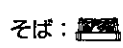
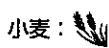


	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのこめすいため	ごはん 牛乳 とうがんじる わふうハンバーグ キャベツのソテー	ごはん 牛乳 キムチスープ もずくどん	パン 牛乳 トマトとたまごのスープ ポテトサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬめき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> レタス <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんぼ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> にかうり <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たなばたせりー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="radio"/> チキンウイナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> パンツル <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> うめぼし
こんだて	なめし 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ(こめこ) たなばたせりー	ごはん 牛乳 もやしのスープ マーボーなす	パン 牛乳 かぼちゃポターージュ ウイナーのかおりあげ	ごはん 牛乳 みそじる さばのにつけ うめぼし
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんぼ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> にかうり <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たなばたせりー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="radio"/> チキンウイナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="triangle-up"/> パンツル <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> うめぼし

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・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



(ピーナッツ)

		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 ごもくそば えだまめのかきあげ(こめこ) きんぴらごぼう	あぶたまどんぶり 牛乳 ひじきのいためサラダ	くろざとうパン 牛乳 けいにくのフォー すすきのエスカベージュ	-しよくいくのひー なつのカレーライス(こめこもちむぎごはん) 牛乳 キャベツのあますいため もちアイス	
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> もちむぎ
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> たまご	<input type="checkbox"/> くらざとう	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> もちむぎ
	<input type="checkbox"/> ちゅうかそば	<input type="radio"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく
	<input type="radio"/> ぶたにく	<input type="radio"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> フォー	<input type="checkbox"/> じゃがいも
	<input type="radio"/> にんじん	<input type="radio"/> にんじん	<input type="checkbox"/> フォー	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="radio"/> たまねぎ
	<input type="radio"/> もやし	<input type="radio"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="radio"/> にんじん
	<input type="radio"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> にら	<input type="checkbox"/> にら	<input type="radio"/> なす
	<input type="radio"/> しなちく	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> レモンかじゅう	<input type="checkbox"/> レモンかじゅう	<input type="radio"/> トマト
	<input type="radio"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> セロリ
	<input type="radio"/> わかめ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="radio"/> しょうが
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> にんにく	
<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	
<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> すずき	<input type="checkbox"/> すずき	<input type="checkbox"/> ポークスープ	
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	
<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ウスターソース	
<input type="checkbox"/> えだまめ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> カレーこ	
<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ひじき	<input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> ガラムマサラ	
<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> パプリカ	
<input type="checkbox"/> ポークハム	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> りんごす	<input type="checkbox"/> オリーブオイル	<input type="checkbox"/> オリーブオイル	<input type="checkbox"/> みりん	
<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> こめこ	
<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> しお	
<input type="checkbox"/> こぼろ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="radio"/> 牛乳	
<input type="checkbox"/> ごまあぶら				<input type="checkbox"/> キャベツ	
<input type="checkbox"/> さとう				<input type="checkbox"/> にんじん	
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ				<input type="checkbox"/> ベーコン	
<input type="checkbox"/> みりん				<input type="checkbox"/> こめす	
<input type="checkbox"/> ごま				<input type="checkbox"/> さとう	
				<input type="checkbox"/> しお	
				<input type="checkbox"/> ごまあぶら	
				<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	608kcal	
たんぱく質	23.0g	
脂質	29.9%	
カルシウム	300mg	
鉄	1.8mg	
ビタミン	A	203μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.47mg
	C	22mg
食塩相当量	2.4g	
食物繊維	4.0g	
マグネシウム	74mg	
亜鉛	2.8mg	

献立紹介

作ってみませんか?

-7月5日(水)-

もずく丼

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	100	ねぎ	15
しいたけ(干)	2.5	土しょうが	2.5
清酒	4	ごま油	3
砂糖	5	しょうゆ(淡)	15
しょうゆ(淡)	10	みりん	2.5
たまねぎ	75	砂糖	5
にんじん	25	チキンスープ	25
かまぼこ	50	でんぷん	3
もずく(冷)	75	水	25

【作り方】

- ①干しいたけはもどしてせん切りにし、一口サイズに切った鶏肉とともに清酒・砂糖・しょうゆで煮る。
- ②たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、かまぼこはいちょう切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ごま油を熱し、しょうがを炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ④もずく、かまぼこを入れて、調味料とチキンスープ、水を加えて煮る。
- ⑤①を入れてさらに煮る。ねぎを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。

-7月18日(火)-

すすきの
エスカベージュ

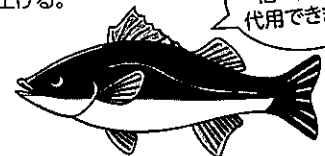
材料 5人分 分量(g)

すすき(角切)	200	ピーマン	25
塩	1	たまねぎ	50
こしょう	0.1	オリーブオイル	5
でんぷん	50	酢	20
揚げ油	適量	砂糖	15
赤ピーマン	15	塩	2

【作り方】

- ①すすきに塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。
- ②赤ピーマン、ピーマンはせん切りにし、ゆでる。
- ③酢、砂糖、塩を加熱し、たまねぎ、オリーブオイルを加え、②を入れる。
- ④①と③をまぜあわせて仕上げる。

すすきは
他の魚でも
代用できます。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・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

