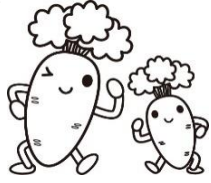


# 7月のこんだて

1日・15日（金）

ほっけの塩焼き  
ひじきの五目煮  
豆腐のみそ汁  
350kcal



牛乳  
夏野菜スコーン（1日）  
沖縄クレープ（15日）

4日（月）

鶏肉のレモン焼き  
ジャーマンポテト  
ほうれん草のスープ  
352kcal



牛乳  
お菓子

5日・19日（火）

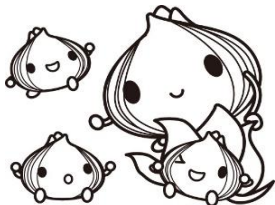
さわらのごまみそ焼き  
小松菜の煮びたし  
冬瓜のみそ汁  
402kcal



牛乳  
パンチーズサンド（5日）  
お茶  
塩ゆで枝豆（19日）

6日・20日（水）

夏野菜豆乳のグラタン  
ちくわかスープ  
フルーツ  
408kcal



牛乳  
お菓子

7日（木）

かぼちゃのカラフル揚げ  
短冊サラダ  
七夕汁  
399kcal



牛乳  
お菓子

8日・22日（金）

鶏肉の治部煮  
千切りじゃが芋の香り炒め  
小松菜のすまし汁  
439kcal



お茶  
キラキラゼリー（8日）  
牛乳  
レアヨーグルトケーキ  
（22日）

11日・25日（月）

さばの梅煮  
きゅうりの酢の物  
かぼちゃのみそ汁  
415kcal



牛乳  
お菓子

12日・26日（火）

豆腐入りミートローフ  
ブロッコリーサラダ  
コーンチャウダー  
491kcal



お茶  
あんみつ（12日）  
ゆでとうもろこし（26日）

13日・27日（水）

キスのカレー揚げ  
七色サラダ  
トマト卵スープ  
403kcal



牛乳  
お菓子

14日・28日（木）

夏野菜カレー  
フルーツヨーグルト  
499kcal



牛乳  
お菓子

21日（木）

とびうおのフライ  
枝豆サラダ  
もやしのみそ汁  
403kcal



牛乳  
お菓子

29日（金）

完全給食  
こぎつねご飯  
星のコロッケ  
いんげんのごまあえ  
キラキラスープ  
ヤクルト  
552kcal



お茶・ヨーグルト

# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (金)	白飯 ほっけの塩焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	米、砂糖	ほっけ、木綿豆腐 だいず、油揚げ みそ、ちくわ ひじき、わかめ	しめじ、にんじん ねぎ、いんげん	牛乳 夏野菜スコーン (1日) 沖縄クレープ (15日)
4 (月)	白飯 鶏肉のレモン焼き ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	米、じゃがいも 油	鶏肉、ベーコン	たまねぎ ほうれんそう コーン、にんじん レモン、にんにく しょうが、パセリ	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯 さわらのごまみそ焼き 小松菜の煮びたし 冬瓜のみそ汁	米、砂糖	さわら、豚肉 みそ、油揚げ かまぼこ、ごま	こまつな とうがん にんじん、ねぎ	牛乳 パインチーズ サンド(5日) お茶・塩ゆで 枝豆(19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 夏野菜豆乳のグラタン ちくわかスープ フルーツ	米、小麦粉	豆乳、木綿豆腐 卵、鶏肉 バター、ちくわ チーズ、わかめ	りんご、かぼちゃ たまねぎ、なす えのきたけ にんじん、ねぎ オクラ、ブロッコリー	牛乳 お菓子
7 (木)	白飯 かぼちゃのカラフル揚げ 短冊サラダ セタ汁	米、そうめん 油、小麦粉、砂糖	鶏肉、ハム かまぼこ、ごま 油揚げ	だいこん、にんじん きゅうり、かぼちゃ いんげん、ピーマン れんこん、ねぎ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 鶏肉の治部煮 千切りじゃが芋の 香り炒め 小松菜のすまし汁	米、じゃがいも ふ、砂糖 片栗粉、油	鶏肉、焼き豆腐 ちくわ	ほうれんそう こまつな、にんじん しめじ、えのきたけ ピーマン	お茶 キラキラゼリー (8日) 牛乳 レアヨーグルト ケーキ(22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 さばの梅煮 きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米、砂糖	さば、ちくわ みそ、油揚げ わかめ	かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、えのきたけ にんじん、ねぎ うめ干し、しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 豆腐入りミートローフ ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	米、じゃがいも パン粉、油 マヨネーズ	牛乳、合びき肉 卵、ベーコン 木綿豆腐 バター	たまねぎ、コーン クリームコーン にんじん、パセリ ブロッコリー グリーンピース	お茶 あんみつ (12日) ゆでとうもろこし (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 キスのカレー揚げ 七色サラダ トマト卵スープ	米、油 小麦粉、砂糖	キス、卵 かにかまぼこ ベーコン、わかめ	トマト、もやし だいこん、キャベツ たまねぎ、にんじん コーン、パセリ	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト、牛肉 牛乳、粉チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ かぼちゃ トマト、にんじん なす、みかん缶 バナナ、パイン缶	牛乳 お菓子
21 (木)	白飯 とびうおのフライ 枝豆サラダ もやしのみそ汁	米、油、パン粉 小麦粉、砂糖	とびうお、みそ 卵、油揚げ わかめ	キャベツ、もやし にんじん、コーン えだまめ	牛乳 お菓子
29 (金)	<b>完全給食</b> こぎつねご飯 星のコロッケ いんげんのごまあえ キラキラスープ ヤクルト	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 油、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ 合びき肉、卵 はんぺん、ごま	たまねぎ にんじん いんげん、コーン オクラ、サラダ菜 えだまめ	お茶 ヨーグルト

※14日(木)は、きりん組のクッキングです。

※29日(金)は完全給食です。白飯はいりません。