

7月のこんだて

1日・29日（月）

さばのさっぱり煮
オクラのあえ物
筑前煮風みそ汁
409kcal

牛乳
お菓子



2日・16日（火）

鶏肉の治部煮
キャベツの香り漬け
小松菜のすまし汁
336kcal

牛乳
バナナケーキ（2日）
お茶
きゅうりのおにぎり（16日）



3日・17日（水）

コーンチキンバーグ
和風ジャーマンポテト
ほうれん草のスープ
457kcal

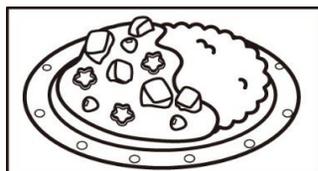
牛乳
お菓子



4日・18日（木）

夏野菜カレー
フルーツヨーグルト
480kcal

牛乳
お菓子



5日（金）

かぼちゃのカラフル揚げ
短冊サラダ
七夕汁
432kcal

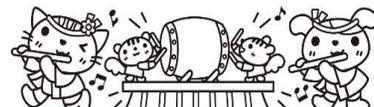
お茶
キラキラゼリー



8日・22日（月）

牛肉のニラ焼き
もずくの中華あえ
春雨ときのこのスープ
348kcal

牛乳
お菓子



9日・23日（火）

さわらのごまみそ焼き
ひじきと大豆の炒り煮
冬瓜の五目汁
420kcal

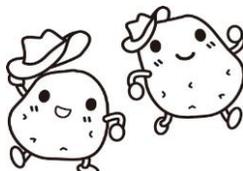
牛乳
ずんだ蒸しパン（9日）
石垣もち（23日）



10日・24日（水）

オープンコロッケ
七色サラダ
コロコロスープ
373kcal

牛乳
お菓子



11日・25日（木）

とびうおのフライ
押し麦サラダ
高野豆腐の白みそ汁
415kcal

牛乳
お菓子



12日・26日（金）

夏野菜の豆乳グラタン
枝豆サラダ
麦茶スープ
445kcal

お茶
冷やしわらびぜんざい（12日）
ゆでとうもろこし（26日）



19日（金）

キスのサラダ
ラビゴットソース
かぼちゃサラダ
冬瓜のカレースープ
447kcal

牛乳
ショートブレッド



30日（火）

鶏肉となすのおろし煮
もやしのねりごまあえ
ピーマン入り沢煮椀
393kcal

お茶
ゆで枝豆



31日（水）

完全給食
焼きもちごはん
星のコロッケ
いんげんのごまあえ
キラキラスープ
フルーツ
495kcal

お茶・ゼリー



- ❁ 2日・16日の「鶏肉の治部煮」は金沢の郷土料理です。小麦粉のとろみが特徴です。
- ❁ 9日のおやつ「ずんだ蒸しパン」は枝豆をすりつぶした物を蒸しパンにします。緑色が鮮やかです。
- ❁ 19日の「キスのサラダラビゴットソース」はフランス語で「元気が出るソース」と言われています。刻んだ夏野菜ソースを食べ、暑い夏を乗り切りましょう。
- ❁ 31日は完全給食です。白飯はいりません。

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 ・ 29 (月)	白飯 さばのさっぱり煮 オクラのあえ物 筑前煮風みそ汁	米、砂糖 こんにゃく	さば、鶏肉 みそ、かつお節	キャベツ、たけのこ オクラ、にんじん ごぼう、れんこん いんげん、しょうが 干しいたけ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 鶏肉の治部煮 キャベツの香り漬け 小松菜のすまし汁	米、砂糖 片栗粉、心	鶏肉、ごま 焼き豆腐	にんじん、こまつな しめじ、えのきたけ ほうれんそう キャベツ レモン	牛乳・バナナ ケーキ(2日) お茶・きゅうりの おにぎり (16日)
3 ・ 17 (水)	白飯 コーンチキンバーグ 和風ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	米、じゃがいも 油、パン粉 片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐 あおのり ベーコン かつお節	たまねぎ、コーン クリームコーン缶 ほうれんそう にんじん	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、豆乳	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、トマト みかん缶、バナナ パイン缶、なす もも缶、スッキーニ ピーマン、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
5 (金)	白飯 かぼちゃのカラフル揚げ 短冊サラダ 七夕汁	米、油 干しとうめん 片栗粉、砂糖	鶏肉、ハム 油揚げ、ごま	かぼちゃ、だいこん にんじん、きゅうり ピーマン、オクラ パプリカ、しょうが	お茶 キラキラゼリー
8 ・ 22 (月)	白飯 牛肉のニラ焼き もずくの中中華あえ 春雨ときのこのスープ	米、はるさめ 油、砂糖 ごま油	牛肉 もずく	たまねぎ、にんにく チンゲンサイ キャベツ、しめじ えのきたけ、いんげん にら、にんじん レモン、しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	白飯 さわらのごまみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖、油	さわら、豚肉 だいず、みそ 油揚げ、ごま ひじき	しめじ、ごぼう いんげん、ねぎ とうがん にんじん	牛乳 ずんだ蒸しパン (9日) 石垣もち (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 オープンクロック 七色サラダ ココロスープ	じゃがいも、米 パン粉、油 オリーブ油 砂糖	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ	だいこん、たまねぎ にんじん、もやし キャベツ、コーン しめじ、パプリカ グリーンピース	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 とびうおのフライ 押し麦サラダ 高野豆腐の白みそ汁	米、パン粉 油、小麦粉 押麦、ごま油 砂糖	とびうお 白みそ 高野豆腐	しめじ、たまねぎ ブロッコリー えのきたけ にんじん こまつな	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 夏野菜の豆乳グラタン 枝豆サラダ 麦茶スープ	米、油 マカロニ 小麦粉、砂糖	豆乳、鶏肉 チーズ しらす干し わかめ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり えだまめ、えのきたけ ズッキーニ、オクラ コーン、にんじん ねぎ	お茶 冷やしわらび ぜんざい (12日) ゆでとうもろこし (26日)
19 (金)	白飯 キスのサラダ ラビゴットソース かぼちゃサラダ 冬瓜のカレースープ	米、オリーブ油 マヨネーズ 小麦粉、砂糖	きす、豚肉 油揚げ	とうがん、いんげん トマト、きゅうり パプリカ、にんじん かぼちゃ	牛乳 ショートブレッド
30 (火)	白飯 鶏肉となすのおろし煮 もやしのねりごまあえ ピーマン入り沢煮椀	米、砂糖 油、ねりごま 小麦粉	鶏肉、豚肉 魚肉ソーセージ ごま	だいこん、たけのこ えのきたけ、にんじん ごぼう、ピーマン なす、もやし しょうが	お茶 ゆで枝豆
31 (水)	完全給食 焼きもちこしごはん 星のクロック いんげんのごまあえ キラキラスープ フルーツ	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 油、砂糖 心	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ごま	いんげん、もも缶 みかん缶、コーン オクラ、えだまめ たまねぎ にんじん	お茶 ゼリー