



7月給食だより



日 曜 日	献立	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1土	つなちゅーぼん ちんげんさいとやしのあおきあえ ちゅうかすーぶ ふるーつ(ばなな)	つなふれーく	たまねぎ・にんじん ちんげんさい・もやし・にんじん・あおきのり たまねぎ・ちんげんさい ばなな	こめ・あぶら しろこま	ちゅうかすーぶ・しお・しょうゆ しょうゆ・みりん・だし とりがらすーぶ	のりしおぼてとほーる ぎゅうにゅう	じゃがいも・でんぷん・とろろーず しお・まよねーず・あおきのり ぎゅうにゅう
3月	あじのぼんぼん汁 ほうれんそうとしゃべつのもえもの わかめごはん みそしる ふるーつ(はくとう)	あじ はむ・かつおぶし あかみそ・しろみそ	たまねぎ・ひーまん ほうれんそう・しゃべつ・にんじん・もやし わかめごはんのもの こまつな はくとうかん	こむぎこ・あぶら・さとう こめ まきふ	しお・す・りょうりしゆ・しょうゆ しょうゆ・みりん	どうにゅうきなごおししほん ぎゅうにゅう	こむぎこ・パーせんくぼうだー・さとう どうにゅう・あぶら・きなこ ぎゅうにゅう
4火	とりにくのほーべきゅーそーず ういんぬー こーるすろーざらだ ぼん ごーんくりーむすーぶ ふるーつ(おれんじ)	とりにく ういんぬー ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん・たまねぎ しゃべつ・さやうり・にんじん・ごーん・もやし ごーん おれんじ	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぷん あぶら さとう しよぼん・いちごじゆむ	しよ・おれんじ・ごーん・さとう・こむぎこ ごんぞめ しょうゆ・す ごーんくりーむすーぶのもの	ひらぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・ごんぞめ・しお・ういんぬー にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう
5水	ちゅんぼん いろどりとうふしゆーまい はくさいとわかめのしらすあえ ふるーつ(ばいん)	ぶたにく・さつまあげ とうふしゆーまい しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・もやし・しゃべつ・さやえんどう はくさい・にんじん・わかめ・もやし ほういんかん	らーめん・あぶら	しお・とりがらすーぶ・とんこつらーめんすーぶ しょうゆ・みりん・だし	ぼななよーくと ぎゅうにゅう	よーくと・ぼなな さとう
6木	すだみなやきにくどん さといちのまよあえ みそしる ふるーつ(すいか)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・しゃべつ・にんじん・ひーまん・さひーまん にんじん こまつな・だいごん すいか	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう さといち・まよねーず	やきにくのたれ しょうゆ だし	きなこあげぼん ぎゅうにゅう	しよぼん・あぶら・きなこ さとう・しお ぎゅうにゅう
7金	まぐろあらい まかろにのかれーそてー ほうれんそうのいそべあえ ごはん あまのがわすましる おほしさまぜりー	まぐろかつ	にんじん・ひーまん ほうれんそう・にんじん・もやし・のり あくら	あぶら まかろに・あぶら さとう こめ はなふ・さゆめん おほしさまぜりー	しお・かれーぼうだー・ごんぞめ しょうゆ だし・しょうゆ・しお	よーくととぼんげーき ぎゅうにゅう	こむぎこ・パーせんくぼうだー・ごんぞんどう あぶら・よーくと・いちごじゆむ ぎゅうにゅう
8土	とうゆちゃんふるー ほうれんそうのおひだし ごはん みそしる ふるーつ(ばなな)	ぶたにく・とうふ あかみそ・しろみそ	しゃべつ・にんじん・ひーまん ほうれんそう・にんじん・もやし しゃべつ・ほうれんそう ばなな	さとう・あぶら・ごまあぶら こめ	しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ・みりん・だし だし	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり ぎゅうにゅう
10月	かじゆのほーしよーゆゆき こうやどうふのもの こまつなのおかかあえ むぎいりごはん みそしる ふるーつ(ばいん)	かじゆ こうやどうふ かつおぶし あかみそ・しろみそ	だいごん・にんじん・さやえんどう こまつな・えのきだけ・にんじん・もやし だいごん・わかめ ほういんかん	こむぎこ・ぼたー さとう こめ・おしむぎ	しお・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ・みりん・だし だし	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	さつまいち・ぎゅうにゅう・ぼたー さとう・たまご ぎゅうにゅう
11火	(おたんじょうひかい) まーまれーどちきん ひじきさらだ ごはん すーぶ おたんじょうひけーき	とりにく たまご ぶたにく みくすちーず	しょうが ひじき・にんじん・ごーん・さやうり ほうれんそう・だいごん おとうかん	こむぎこ・あぶら・まーまれーど さとう・まよねーず こめ	しお・しょうゆ・みりん だし・しょうゆ・みりん ごんぞめ パーせんくぼうだー	かるひすかん ぎゅうにゅう	かんでん・かるひす みかんかん ぎゅうにゅう
12水	しよぼん じゃがいものちーずやき まかるにさらだ ふるーつ(はくとう)	たまご ぶたにく みくすちーず	たまねぎ・にんじん・あおきのり・もやし さやうり・にんじん・たまねぎ はくとうかん	ごむぎこ・さとう・はくとう ごんぞめ・あぶら・ごまあぶら まかろに・まよねーず	しよぼん・ちゅうかすーぶ・しお・あすだーそーず しょうゆ・ちゅうかすーぶ まかろに・まよねーず	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・とりがらすーぶ・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・ごーん・しお ぎゅうにゅう
13木	ぶたどん きりほしだいごんさらだ みそしる ふるーつ(ばなな)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ きりほしだいごん・さやうり・にんじん たまねぎ・ちんげんさい ばなな	こめ・おしむぎ・さとう・でんぷん さとう・ごまあぶら	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す・みりん だし	めろんぼんふうとーすと ぎゅうにゅう	しよぼん・ぼたー・たまご さとう・こむぎこ ぎゅうにゅう
14金	ぶたにくとわかめゆーどん だいがくいち ほうれんそうとしめじのあえもの ふるーつ(おれんじ) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	わかめ・こまつな・たまねぎ・にんじん・だしごん ほうれんそう・にんじん・しめじ・もやし おれんじ	うどん さつまいち・あぶら・さとう・くろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし	さげおにぎり こめ・さけ りょうりしゆ・しお	かんでん・ぶたー・たまご さとう・こむぎこ ぎゅうにゅう
15土	こうやどうふのそぼろどん こまつなをあえもの すましる ふるーつ(みかんかん)	こうやどうふ・ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・しょうが・さやえんどう こまつな・にんじん・もやし・にんじん たまねぎ・こまつな みかんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぷん しろこま・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・だし しょうゆ・しお だし・しょうゆ・しお	ふるーちえ(いちご) ぎゅうにゅう	ふるーちえゆき ぎゅうにゅう
18火	とりにくのしおこうじゆき ひじきに しゃべつのごまあえ むぎいりごはん みそしる ふるーつ(みかんかん)	とりにく さつまあげ あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん ほうれんそう・しゃべつ・にんじん・もやし たまねぎ みかんかん	あぶら あぶら・さとう しろこま こめ・おしむぎ おつゆ	しおこうじ だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ・みりん・だし こめ・おしむぎ だし	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・つなふれーく まよねーず ぎゅうにゅう
19水	はんぼーぐわうきのごんぞーす ごんぞいりち ごーんさらだ ごはん みそしる ふるーつ(はくとう)	はんぼーぐ あかみそ・しろみそ	たまねぎ・しめじ・まいだけ はせのこんさ・きりほしだいごん・ほしゆいりち・ごんぞ ごーん・あひらーまん・おろっこりー・もやし たまねぎ・わかめ はくとうかん	あぶら・さとう・でんぷん つごんにやく・あぶら・さとう あぶら・さとう こめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし しょうゆ・みりん・だし しょうゆ・す だし	おれんじかん ぎゅうにゅう	かんでん・おれんじゆーす しょうゆ・みりん・だし みかんかん ぎゅうにゅう
20木	はつしゆとほーと まぜどあんさらだ すーぶ ふるーつ(めろん)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・しめじ・にんじん・とまとひーれ さやうり・にんじん だいごん・ほうれんそう めろん	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう さつまいち・まよねーず	あかみそ・ちゅうかすーぶ・ごんぞめ しお ごんぞめ	しゆがーとーすと ぎゅうにゅう	しよぼん・ぼたー さとう ぎゅうにゅう
21金	しおらーめん しゆーまい ちんげんさいのあえもの ふるーつ(ばいん) ぎゅうにゅう	ぶたにく しゆーまい かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ・ごんぞ・しゃべつ・にんじん・しめじ・にんじん もやし・ちんげんさい・にんじん ほういんかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん しょうゆ・みりん・だし	うめわかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・わかめごはんのもの ねりゆめ
22土	いなりすし ちゆかすーぶ みそしる ふるーつ(おれんじ)	あじつけあぶらあげ あかみそ・しろみそ	もやし・さやうり・にんじん ほうれんそう おれんじ	こめ・さとう おつゆ	す・しお ゆかり だし	どうふのふんわりくつきー ぎゅうにゅう	こむぎこ・パーせんくぼうだー・さとう あぶら・どうふ ぎゅうにゅう
24月	たんどりーちきん まかるにそてー しゃべつさらだ むぎいりごはん すーぶ ふるーつ(おとう)	とりにく・よーくと あかみそ・しろみそ	にんじん・しょうが にんじん しゃべつ・にんじん・ごーん・べりーんあすほらがす だいごん・ほうれんそう おとうかん	あぶら まかるに・あぶら まよねーず こめ・おしむぎ	しお・かれーぼうだー・とまとけちつゆ ごんぞめ ごんぞめ	あおなおにぎり ぎゅうにゅう	こめ なめしのち ぎゅうにゅう
23火	ころっけ がんものち おくらなつとうあえ ごはん みそしる ふるーつ(はくとう)	がんもどき なつとう あかみそ・しろみそ	にんじん・さやえんどう おくら・さやうり・にんじん・もやし こまつな はくとうかん	ぎゅうにくころっけ・あぶら さとう こめ まきふ	ちゅうかすーす だし・しょうゆ・みりん しょうゆ だし	ちんすこ ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう
26水	とりにくとどん むしきつまいち ほうれんそうのごまあえ ふるーつ(おれんじ)	とりにく あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん おれんじ	うどん さつまいち しろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし	ぶどうかん ぎゅうにゅう	かんでん・ぶどうじゆーす さとう・はくとうかん ぎゅうにゅう
27木	ほーと ちゆかすーぶ ふるーつ(ばいん)	とうふ・ぶたにく・あかみそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん・しめじ きりほしだいごん・さやうり・にんじん・にんじん はくさい・はんのうねぎ ほういんかん	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・でんぷん しろこま・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ しょうゆ・しお とりがらすーぶ	きなこぼたーさんど ぎゅうにゅう	しよぼん・きなこ ぼたー・さとう ぎゅうにゅう
28金	すほていみーとそーす ぼてとさらだ すーぶ ふるーつ(みかんかん) ぎゅうにゅう	ぶたにく さやうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・どらいほせり さやうり・にんじん だいごん・ほうれんそう みかんかん	すほてい・おろろあぶら・あぶら・こむぎこ・さとう じゆがいのち・まよねーず	あかみそ・ちゅうかすーぶ・ごんぞめ しお ごんぞめ	ごましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろこま しお
29土	やきだちゅーぼん ほうれんそうとちゆかかあえ ちゅうかすーぶ ふるーつ(ばなな)	やきだち あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・ちんげんさい ばなな	こめ・ごまあぶら ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ・みりん・とりがらすーぶ	じゆおんさんど ぎゅうにゅう	しよぼん いちごじゆむ ぎゅうにゅう
31月	きつねうどん ちくわのいそべあえ ぶらっこりーさらだ ぎゅうにゅう	あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう	ほうれんそう・だしごん あおきのり ぶらっこりー・ごーん・にんじん・もやし	うどん・さとう こむぎこ・あぶら さとう・おろろあぶら	だし・しょうゆ・みりん・しお す・しお	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもの

栄養価の平均 エネルギー(工) 586kcal たんぱく質(たん) 21.3g 脂質(脂) 16.5g カルシウム(Ca) 233mg 食塩相当量(食塩) 2.3g

★献立の一期変更する、とありませので、ご了承ください。