

7月 こんだてひょう



那賀町相生学校
給食センター

| 日 | 曜 | こんだてないよう | ざいりょうめい | | | |
|----|---|----------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| | | | あか (ちやにくになる) | き (ねつやちからになる) | みどり (からだのちようしをととのえる) | |
| 1 | 水 | むぎ 麦ごはん れいとう 冷凍みかん 牛乳 | チャーシャン豆腐 もやしナムル | ぶたにく ハム ぎゅうにゅう あつあげ みそ | こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん | しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん こまつな たけのこ しいたけ みかん グリンピース |
| 2 | 木 | キョウトパン ヨーグルト 牛乳 | 林'チャコツク ミトマ はるさめ 春雨スープ サラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ヨーグルト | あぶら こむぎこ パン ドレッシング パンこ はるさめ | かぼちゃ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり トマト |
| 3 | 金 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | にく 肉じゃが あえもの | さつまあげ こぶ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく | じゃがいも こめ おしむぎ あぶら さとう | たまねぎ にんじん こまつな いんげん こんにやく たけのこ キャベツ |
| 6 | 月 | きんときまめい 金時豆入りか きまぜ 牛乳 | すのもの 酢の物 うお 魚 さうめん汁 | ちりめん たまご うおさうめん わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ | きんときまめ さとう ごま こめ | にんじん かつら ゆずず いんげん えのきだけ たまねぎ きゅうり |
| 7 | 火 | 【七夕献立】 牛乳 | ☆☆☆ スキムミルク ベーコン たまご ぎゅうにゅう | パン さとう でんぶん ☆☆ じゃがいも | にんじん カリフラワー たまねぎ パセリ ブロッコリー | |
| 8 | 水 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | さわら 鱈のみそ焼 あえ ごま和え すまし汁 | さわら ぎゅうにゅう わかめ みそ さつまあげ | おしむぎ こめ さとう マヨネーズ ごま ぶ | にんじん だいこん もやし ほうれんそう パセリ たまねぎ |
| 9 | 木 | クルミパン 牛乳 | いかのかりんあげ たまご 卵スープ 枝豆 | イカ ベーコン ぎゅうにゅう ちくわ たまご | パン でんぶん あぶら くるみ さとう | しょうが しめじ にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう |
| 10 | 金 | なつやさい 夏野菜カレー ふくじんづけ 福神漬け 牛乳 | なつ 夏みかんサラダ | スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう | ドレッシング こめ おしむぎ あぶら | なす かぼちゃ なつみかん ピーマン きゅうり にんじん ふくじんづけ にんにく トマト たまねぎ かりんづけ かわり |
| 13 | 月 | むぎ 麦ごはん ちりめん昆布 牛乳 | なすの麻婆いため はるさめ すもの 春雨の酢の物 | ぶたにく ちりめん ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ みそ | こめ おしむぎ あぶら はるさめ さとう でんぶん | しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん なす えだまめ たけのこ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん |
| 14 | 火 | フルーツパン 牛乳 | イカとエビのチリソース煮 マカロニサラダ トウモロコシ | イカ ぎゅうにゅう えび | じゃがいも パン さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ | たまねぎ にんじん ピーマン ヤングコーン キャベツ ブロッコリー トウモロコシ |
| 15 | 水 | ごめい 五目鶏飯 ひよこまめ 牛乳 | おひたし とうがん 冬瓜のすまし汁 | とりにく かつおぶし あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう | さとう こめ ごま ひよこまめ | しめじ にんじん いんげん ごぼう こまつな キャベツ とうがん たまねぎ ねぎ |
| 16 | 木 | 【セレクト給食】 こがた 小型コッパ'パン 牛乳 | り 冷やしそうめん セレクト天ぷら セレクト冷凍フルーツ | エビ たまご ぎゅうにゅう ①ちくわ ②とりささみ ③キス | そうめん こむぎこ でんぶん あぶら パン さとう | きゅうり にんじん しいたけ オクラ かぼちゃ ①りんご ②きよほう ③マンゴー |
| 17 | 金 | むぎ 麦ごはん にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 牛乳 | さんまのかば焼 ゆず あ 柚酢和え みそ汁 | さんま ぎゅうにゅう みそ | でんぶん あぶら こめ さとう いんりょう おしむぎ | キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ ゆずず |

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。

