



# 7・8月こんだてひょう

※7月の給食は30日(木)までです。また、8月は31日(月)の始業式から給食があります。

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>きいろのなかま</p> <p>あかのなかま</p> <p>みどりのなかま</p>	<p>☆こんげつのもくひょう☆ たべもののはたらきを しょう</p> <p>私たちの体は、食べたものから栄養を吸収して生きています。朝・昼・夕の3度の食事をどのようにとるかは、元気な体をつくるためにとても大切なことです。食べ物には、それぞれに栄養が含まれています。食べ物の栄養の働きを学習して、好き嫌いせずにバランスよく食べる習慣をつけましょう。</p>	<p>1</p> <p>ピーマンの こんぶあえ</p> <p>いわしのみぞれに こんにやく</p> <p>むぎごはん なつのっぺ</p> <p>こめ むぎ ごま じゃがいも こんにやく</p> <p>いわしのみぞれに どうふ こんぶのつくだに ちくわ (かつおぶし・こんぶ) きゅうり ピーマン どうがん ごぼう にんじん えだまめ しいたけ</p>	<p>2</p> <p>ごはんのうえにのせてたべ ましょう!</p> <p>なすとピーマン のジャージャー どんぐ</p> <p>もやしナムル</p> <p>うずらたまご わかめのスープ</p> <p>こめ さとう でんぷん あぶら ごま</p> <p>ぶたにく みそ しらす かまぼこ うずらたまご わかめ (かつおぶし) たまねぎ なす ピーマン えのき たけのこ しいたけ にんにく ねぎ しょうが もやし にら にんじん</p>	<p>3</p> <p>だいすの りんかけ</p> <p>さかなのマリネ</p> <p>コッパン カレースープ</p> <p>パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも でんぷん</p> <p>ホキのこなつき ウィナー だいす</p> <p>たまねぎ なす ピーマン キャベツ チンゲンサイ しめじ</p>
	<p>6</p> <p>こざかなの つくだに</p> <p>こまつなの ごまネーズあえ</p> <p>まるむぎごはん ちゃんこじる</p> <p>こめ むぎ ごま さとう あぶら アーモンド ごまあぶら /エッグ マネズ ミートボール どうふ あぶらあげ かまぼこ こざかなのつくだに (かつおぶし・こんぶ) キャベツ しめじ にんじん ねぎ ごぼう しょうが もやし こまつな</p>	<p>7</p> <p>フルーツ ミックス</p> <p>チリコンカン</p> <p>きりめいり コッパン</p> <p>パン さとう あぶら じゃがいも</p> <p>ぶたにく だいす ベーコン</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ しめじ セリー パインかん おうとうかん</p>	<p>8</p> <p>わかめの すのもの</p> <p>さばの しょうがに</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん</p> <p>さば わかめ たまご どうふ かまぼこ (かつおぶし・こんぶ) しょうが きゅうり オクラ たまねぎ えのき にんじん ねぎ</p>	<p>9</p> <p>なっとう</p> <p>もやし ツナあえ</p> <p>ごはん しょうがにじゃが</p> <p>こめ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら</p> <p>ぶたにく ちぎりあげ ツナ なっとう</p> <p>たまねぎ にんじん にら にんにく もやし きゅうり</p>
<p>13</p> <p>くきわかめの あえもの</p> <p>まるむぎごはん カレーどうふ</p> <p>こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら どうふ ぶたにく くきわかめ</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり</p>	<p>14</p> <p>レイシとチキンの マヨサラダ</p> <p>かぼちゃの クリームスープ</p> <p>コッパン</p> <p>パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ベーコン いんげん チーズ ぎゅうにゅう チキンのみずに たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ キャベツ レイシ(にがうり)</p>	<p>15</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>さかなのねぎ ソースかけ</p> <p>むぎごはん たまねぎの みそしる</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>ホキのこなつき あぶらあげ みそ (いりこ)</p> <p>ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆかり たまねぎ チンゲンサイ</p>	<p>16</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>こめ じゃがいも あぶら</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまねぎ トマト にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>17</p> <p>メロンゼリー</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>ミルクパン ひやしちゅうか</p> <p>パン ラーメンめん ごま さとう ごまあぶら あぶら ハム ししゃもフライ</p> <p>もやし キャベツ きゅうり にんじん メロンゼリー</p>
<p>20</p> <p>ごはんのうえにのせてたべ ましょう!</p> <p>ツナそぼろ どんぐ</p> <p>きりほしだいこん のあえもの</p> <p>まるむぎごはん ぶたじる</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく ツナ だいす どうふ ぶたにく みそ (いりこ)</p> <p>たまねぎ しょうが だいこん キャベツ きゅうりにんじん ごぼう ねぎ</p>	<p>21</p> <p>マーシャル ビーンズ</p> <p>キャベツと パインのサラダ</p> <p>しょくパン</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p> <p>パン スパゲティ あぶら マーシャルビーンズ ぶたにく ハム</p> <p>たまねぎ トマト にんじん ピーマン キャベツ パイン きゅうり</p>	<p>22</p> <p>生産者の方から直接い ただ「やきり」です!</p> <p>やきり</p> <p>こんぶのつくだに</p> <p>ごますあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ピリッと にくじゃが</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ぶたにく ちぎりあげ みそ あぶらあげ のりつくだに たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり</p>	<p>23</p> <p>うみ 海の日</p> <p>ひ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら ごま だいす チーズ ぎゅうにゅう ツナ しらす</p> <p>たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ ごぼう きゅうり</p>	<p>24</p> <p>スポーツ の日</p> <p>こめ むぎ あぶら はるさめ ぶたにく かまぼこ</p> <p>しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ にんじん きくらげ</p>
<p>27</p> <p>はるさめの すのもの</p> <p>さかなの かばゆき</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>まるむぎごはん</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま</p> <p>ホキのてんぷら わかめ みそ どうふ あぶらあげ (いりこ) しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのき ねぎ</p>	<p>28</p> <p>いりこ</p> <p>アーモンド</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>こくとうパン タイピーエン</p> <p>パン はるさめ あぶら さとう アーモンド ごま うずらたまご ぶたにく ツナ かまぼこ いりこ キャベツ たまねぎ にんじん しょうが きくらげ きゅうり ねぎ</p>	<p>29</p> <p>パイン</p> <p>やさいの ちゅうかあえ</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら どうふ ぶたにく みそ</p> <p>たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しいたけ しょうが コーン キャベツ きゅうり パインかん</p>	<p>30</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>カラフルなつゆさい でおつかいSUMMER</p> <p>こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら だいす チーズ ぎゅうにゅう ツナ しらす</p> <p>たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ ごぼう きゅうり</p>	<p>8/31(月)</p> <p>ぶたにくの しょうがゆき</p> <p>まるむぎごはんはるさめスープ</p> <p>こめ むぎ あぶら はるさめ ぶたにく かまぼこ</p> <p>しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ にんじん きくらげ</p>

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。