

# 7月 こんだてよていひょう

令和6年度

くまもとしりつおのうえしょうがっこう  
熊本市立尾ノ上小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1 おほかあえ ハッスルドン(ぐ) ハッスルドン とうふとわかめのみそしる	2 レイシのマヨサラダ ししゃもフライ コッパン ミネストローネ	3 のりのつくだに うめあえ むぎごはん しおにくじゃが	4 そうめんのあえもの いわしのしょうがに ごはん すましじる	5 こくとうビーンズ ツナサラダ まるパン かぼちゃのクリームスープ
き	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら	パン パンこ マカロニ じゃがいも ノエッグ マネズ あぶら	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	こめ そうめん さとう ごま ごまあぶら	パン じゃがいも さとう こくとう バター あぶら
あか	ぶたにく たまご いかかつお みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ (いりこ)	チキンフレーク ベーコン ぎゅうにゅう ししゃも	ぶたにく さかなすりみあげ しらすばし ぎゅうにゅう のりのつくだに	いわし とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう (かつお・こんぶ)	とりにく いげんま ツナ だいたず ぎゅうにゅう
みどり	にんじん なら ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	トマト にんじん キャベツ レイシ (にがうり) たまねぎ セロリ にんにく	にんじん たまねぎ いんげん にんにく キャベツ きゅうり うめぼし	おくら にんじん しょうが もやし コーン たまねぎ えのきたけ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり
こんだて	8 ごますあえ さかなのこうみソース ぶちまる むぎごはん じゃがいものみそしる	9 あじめくり~おしろへん~ペルサイユキゅうでん トマトサラダ ハンバーグのロベールソース ソフト フランスパン ジュリエヌスープ	10 ナムル むぎごはん マーポー とうふ	11 くきわかめのすのもの さばのソースに ごはん かきたまじる	12 マーシャルピンズ レバーとポテトのナッツあえ しょくパン はるさめスープ
き	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら	パン バター あぶら	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	こめ さとう でんぶん じゃがいも	パン でんぶん じゃがいも さとう はるさめ あぶら かつお ぎゅうにゅう マーシャルピンズ
あか	ホキ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう (いりこ)	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいたず みそ ぎゅうにゅう	さば たまご かまぼこ くきわかめ ぎゅうにゅう (かつお・こんぶ)	とりレバー ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう
みどり	ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん	トマト にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	にんじん ねぎ なら たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが
こんだて	15 海の日 お盆の日	16 ★セレクトデザート コーンサラダ コッパン スパゲティ ナポリタン	17 もやしのちゅうかあえ ジャージャーどん(ぐ) なすとピーマンのスーミータン ジャージャーどん	18 かいそうサラダ ごはん なつやすいかレー	19 しょうじょうしき 終業式 お盆の日
き	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	パン スパゲティ さとう ももゼリー パインゼリー あぶら	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら
あか	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたず みそ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたず みそ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト にんじん ピーマン	ピーマン にんじん ねぎ にんにく たまねぎ なす しいたけ しょうが もやし きゅうり コーン	かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり	かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり

## しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

※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。