



	月	火	水	木	金
こんだて	<p>たんとう きいる担当は おもにみんなのからだのエネルギーをつくるよ!</p>	<p>1</p> <p>いっしょくふりかけ / レバーとポテトのナッツあえ</p>	<p>2</p> <p>うめあえ / さばのソース</p>	<p>3</p> <p>チリコンカン / フルーツミックス</p>	<p>4</p> <p>そうめんのあえもの / さかなのこうみソース</p>
き	<p>あかい担当はおもにみんなのからだをつくるもとになるよ!</p>	<p>こめ おぎ ジャがいも はるさめアーモンド</p>	<p>こめ でんぶん さとう あぶら</p>	<p>パン ジャがいも カクテルゼリー さとう あぶら</p>	<p>こめ おぎ そうめん ごま でんぶん さとう あぶら ごまあぶら</p>
あか	<p>たんとう みどり担当はおもにみんなのからだの調子をととのえるよ!</p>	<p>とりレバー ふたにく かまぼこ ぎゅうにゅう</p>	<p>さば しらすぼし とうふ たまご ぎゅうにゅう かつお・こんぶ(だし)</p>	<p>だいず ふたにく ベーコン ぎゅうにゅう</p>	<p>タラ とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう かつお・こんぶ(だし)</p>
みどり	<p>たんとう みんなのからだの調子をととのえるよ!</p>	<p>にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ しろねぎ しいたけ しょうが</p>	<p>にんじん ニラ キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ うめぼし しょうが</p>	<p>にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しめじ にんにく パイン おとう みかん</p>	<p>にんじん オクラ たまねぎ もやし しろねぎ コーン しょうが にんにく</p>
エネルギー、たんぱく質	609 21.4	639 27.3	554 23.5	583 21.5	
こんだて	<p>7</p> <p>チキンのマヨサラダ / ししゃもフライ</p>	<p>8</p> <p>どんのぐ / ゆかりあえ</p>	<p>9</p> <p>いっしょくのりつくだに / きりぼしだいこんのあえもの</p>	<p>10</p> <p>100ねんフード「ちゅうごく・しこくちほう」</p> <p>マーシャルビンズ / レモンふうみのさっぱりサラダ</p>	<p>11</p> <p>いっしょくあじつけのり / ナムル</p>
き	<p>パン マカロニ ジャがいも パンコ ノンエッグマヨネーズ あぶら</p>	<p>こめ おぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら</p>	<p>こめ ジャがいも こんにやく ごま さとう あぶら ごまあぶら</p>	<p>パン スパゲティ ごま さとう マーシャルビンズ あぶら</p>	<p>こめ おぎ ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら</p>
あか	<p>チキンフレック ふたにく ししゃも ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ わかめ いりこ(だし)</p>	<p>ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ のりつくだに ぎゅうにゅう</p>	<p>とりにく ちくわ こなかつお みそ あおのり しらすぼし ぎゅうにゅう</p>	<p>いっしょくあじつけのり ぎゅうにゅう</p>
みどり	<p>にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ</p>	<p>にんじん ニラ ゆかり たまねぎ キャベツ もやし とうがん えのきたけ しょうが</p>	<p>にんじん ニラ たまねぎ キムチ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん</p>	<p>にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン レモン しろねぎ りんごピューレ しょうが にんにく</p>	<p>にんじん ニラ たまねぎ たけのこ しろねぎ しいたけ もやし しょうが にんにく</p>
エネルギー、たんぱく質	601 25.8	563 22.0	591 21.9	571 25.0	588 25.4
こんだて	<p>14</p> <p>ココアビーンズ / コーンサラダ</p>	<p>15</p> <p>ごまずあえ / てりやきハンバーグ</p>	<p>16</p> <p>ふくじんづけ / かいそうサラダ</p>	<p>17</p> <p>ムース / ツナサラダ</p>	<p>18</p> <p>終業式</p>
き	<p>パン ジャがいも バター さとう でんぶん あぶら</p>	<p>こめ おぎ ごま ジャがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら</p>	<p>こめ ジャがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら</p>	<p>パン スパゲティ さとう ムース あぶら</p>	
あか	<p>ベーコン だいず チーズ いんげんまめ ぎゅうにゅう</p>	<p>ハンバーグ たまご かまぼこ ぎゅうにゅう かつお・こんぶ(だし)</p>	<p>ぶたにく ヨーグルト かいそうめん わかめ ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにく ハム ツナ ぎゅうにゅう</p>	
みどり	<p>かぼちゃ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>にんじん キャベツ もやし たまねぎ しろねぎ えのきたけ</p>	<p>かぼちゃ トマト ビーマン たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり ふくじんづけ</p>	<p>トマト にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり</p>	
エネルギー、たんぱく質	580 23.5	621 24.6	609 19.4	631 25.1	

こんだて

き

あか

みどり

エネルギー、たんぱく質

ねん あじ

## 100年フード味めぐり

ひるぜん焼そば

おかやまけんまし ひるぜんこうげんちほう はっしょう  
岡山県真庭市の蒜山高原地方が発祥の  
ご当地グルメです。材料はかしわ(鶏肉)、  
キャベツが使われ、お店ごとに代々伝わる  
濃厚なみそダレで仕上げます。 写真出典:文化庁 全国各地の100年フードHPより

7月  
おかやまけん  
岡山県