



令和7年度 **7・8月のこんだてひょう** 山ノ内小学校

こんだて名		(あか) おもにからだをつくるもの		(みどり) おもにからだのちょうしをととのえるもの		(き) おもにエネルギーのもとになるもの		
		①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂	
1	火	セルフドッグ (チリコンカン)	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら
		やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
		フルーツミックス				パイン・おうとう	カクテルゼリー	
2	水	むぎごはん					こめ・むぎ	
		てりやきハンバーグ	ハンバーグ				さとう・でんぷん	
		ごますあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
		かきたまじる	たまご・かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん	
3	木	ごはん					こめ	
		マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら
		ナムル			にら	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら
4	金	コッペパン					パン	
		きびなごカリカリフライ		きびなご			じゃがいも	あぶら
		チキンのマヨサラダ	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ
		カレースープ	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	マカロニ・じゃがいも	あぶら
7	月	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
		さかなのこうみソース	たら		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら
		そうめんのあえもの			おくら・にんじん	もやし・コーン	そうめん・さとう	ごま・ごまあぶら
		わかめじる	とうふ・かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	にんじん・ねぎ	たまねぎ		
8	火	ミルクパン					パン	
		ひるぜんやきそば	とりにく・ちくわ・こなかつお・みそ	あおのり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・りんご・ビューレ・しょうが・にんにく	スパゲッティ・さとう	ごま・あぶら
		レモンふうみのさっぱりサラダ	 味めぐり岡山	しらすぼし		もやし・きゅうり・コーン・レモン	さとう	あぶら
9	水	むぎごはん					こめ・むぎ	
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら
		きりぼしだいこんのあえもの			にんじん	キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん		ごま・ごまあぶら
10	木	ごはん					こめ	
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
		うめあえ		しらすぼし		キャベツ・きゅうり・うめぼし		あぶら
11	金	ごはん					こめ	
		レバーとポテトのナッツあえ	とりレバー		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら・カシューナッツ
		はるさめスープ	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが	はるさめ	ごまあぶら
14	月	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう	
		くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま
		すましじる	とうふ・かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
15	火	ミルクパン					パン	
		スパゲティナポリタン	ぶたにく・ハム		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら
16	水	ハッスルどん	ぶたにく・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが	こめ・むぎ・こんにゃく・さとう・でんぷん	あぶら
		ゆかりあえ			ゆかり	もやし・キャベツ		
		とうがんのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・(いりこ)	にんじん	とうがん・えのきたけ		
17	木	なつやさいカレーライス	ぶたにく	ヨーグルト	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	こめ・じゃがいも	あぶら
		かいそうサラダ		かいそうめん・わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら
18	金	しゅうぎょうしき きゅうしよく 終業式(給食なし) 						
8/29	金	ミルクパン					パン	
		スパゲティミートソース	ぶたにく・きゅうりにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら
		グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は給食室へお申し出ください。