令和8年度

7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	水		むぎごはん					こめ・むぎ	
			なすいりマーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・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		しらすぼし	にら	もやし	さとう	あぶら・ごまあぶら
			やきのり		のり				
2	木		にらたまぶたどん	ぶたにく・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが	こめ・いとこんにゃく・さとう・でんぷん	あぶら
			うめあえ				キャベツ・きゅうり・うめぼし・ばいにく	さとう	
			とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ（だし：いりこ）	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
3	金		ひのくにパン					パン	
			てりやきハンバーグ	ハンバーグ				さとう・でんぷん	
			ナッツいりにんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	さとう	カシューナッツ・あぶら
			とうがんスープ	ベーコン　（だし：かつおぶし）		チンゲンサイ・にんじん	とうがん・たまねぎ	じゃがいも	あぶら
6	月		ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
			いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
			そうめんのあえもの				もやし・きゅうり・コーン	そうめん・さとう	ごま・ごまあぶら
			すましじる	とうふ・かまぼこ（だし：かつおぶし）	わかめ（だし：こんぶ）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
7	火		こめこパン					パン	
			かぼちゃのシチュー	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	バター・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
			こくとうビーンズ	だいず				こくとう	
8	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・しょうが	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		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら
			のりのつくだに		のりつくだに				
9	木		なすとピーマンのジャージャーどん	ぶたにく・だいず・みそ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・なす・しいたけ・にんにく・しょうが	こめ・さとう・でんぷん	あぶら
			もやしのちゅうかあえ		わかめ		もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら
			スーミータン	たまご・ベーコン		ねぎ・にんじん	たまねぎ・コーン	でんぷん	ごまあぶら
10	金		ミルクパン					パン	
			ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	あぶら
			レイシのマヨサラダ	チキンフレーク			キャベツ・レイシ（にがうり）		ノンエッグマヨネーズ
			ミネストローネ	ベーコン	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら
13	月		ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
			しいらのこうみソース	しいら		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら
			オクラのあえもの			おくら・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら
			あおさのみそしる	あぶらあげ・とうふ・みそ	（だし：いりこ）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
14	火		セルフドック（チリコンカン）	だいず・ぎゅうにく		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	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら
			フルーツミックス				おうとう・みかん	カクテルゼリー	
15	水		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	
			くきわかめのごまネーズあえ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ
			かきたまじる	たまご・かまぼこ（だし：かつおぶし）	（だし：こんぶ）	こまつな・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・でんぷん	
16	木		なつやさいカレー	ぶたにく		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
			えだまめチーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・えだまめ	さとう	あぶら
			ふくじんづけ				ふくじんづけ		
17	金		ミルクパン					パン	
			スパゲティナポリタン	ぶたにく・ウィンナー		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	バター
			コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう	あぶら
			ムース					ムース	
21	火	終業式（給食はありません）							

味のたび 天草

※献立・材料・実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、必ずお子さんと一緒に対応献立表を確認してください。
　また、加工食品の成分表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。