



7月 こんだてひょう



戸出東部小学校

日	曜	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	しょうい 食育 テーマ等	ちくほね 血や肉や骨になる 赤の食品	ねつちから 熱や力になる 黄の食品	からだちょうし 体の調子を整える 緑の食品
1	火	ごはん	あげ豆腐の胡麻だれかけ 三色野菜のお浸し 豚汁	じばさんひんこんだて 地場産品献立 (ほうれん草)	ぎゅうにゅうとうふ 牛乳 豆腐 豚肉	ごはん 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいも	にんじん ほうれん草 もやし だいこん ねぎ こんにゃく
2	水	こめこい 米粉入り パン	あらびきウインナー 小松菜のオイスター炒め 卵とコーンのスープ すいか	じばさんひんこんだて 地場産品献立 (小松菜)	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー たまご 卵	こめこい 米粉入りパン 油 かたくりこ 片栗粉	たまご 小松菜 まいたけ 赤ピーマン とうもろこし すいか
3	木	ごはん	ひよこ豆と高野豆腐の味噌がらめ もやしときゅうりの生妻和え きのこのすまし汁		ぎゅうにゅう ひよこ豆 牛乳 高野豆腐 わかめ	ごはん かたくりこ 片栗粉 油 砂糖 麩	にんじん きゅうり もやし なめこ しめじ ねぎ
4	金	コッペパン	さけ 鮭のパン粉焼き いりごやさい 彩り野菜のドレッシングサラダ めい 米粉シチュー		ぎゅうにゅう さけ とりにく 牛乳 鮭 鶏肉 だいず だしふんにゅう 大豆 脱脂粉乳	パン パン粉 オリーブ油 あぶら 砂糖 じゃがいも こめこ 米粉	にんじん キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン マッシュルーム たまご とうもろこし
7	月	ごはん	ほしがた 星型オムレツ【卵】 こまつな きりほだいこん ひた 小松菜と切干大根のお浸し 七タ汁 七タゼリー	たなばたこんだて 七タ献立	ぎゅうにゅう たまご あぶらあ 牛乳 卵 油揚げ	ごはん ごま油 そうめん 七タゼリー(メロン・レモン)	にんじん 小松菜 キャベツ きりほだいこん たまご ほう 切干大根 玉ねぎ 干し椎茸 オクラ
8	火	ごはん	さわら 鱈のあんかけ ひじきの炒り煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁		ぎゅうにゅう さわら 牛乳 鱈 あぶら 豚肉 だいず ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが えだまめ 枝豆 玉ねぎ えのき ねぎ
9	水	しよく 食パン	とりにく かお あ 鶏肉の香り揚げ やさい 野菜ソテー フルーツポンチ		ぎゅうにゅう とりにく かんてん 牛乳 鶏肉 寒天	パン 片栗粉 米粉 あぶら 油 ゼリー サイダー	しょうが 生薑 にんにく キャベツ たまご 玉ねぎ 赤ピーマン もやし もも パイナップル パナナ
10	木	ごはん	えびシューマイ【卵・え・か】 パンサンスー まーぼー豆腐 麻婆豆腐		ぎゅうにゅう えび すり身 牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 たまご 卵 きぬ 豆腐	ごはん 春雨 ごま油 あぶら 片栗粉 砂糖 油 片栗粉	きゅうり にんじん とうもろこし しょうが 生薑 にんにく 干し椎茸 たまご 玉ねぎ たけのこ ねぎ
11	金	コッペパン	いかのかりん揚げ【い】 き 茎わかめのサラダ キャベツのもちもちスープ		ぎゅうにゅう いか き 牛乳 いか 茎わかめ ベーコン	パン 片栗粉 米粉 砂糖 油 ごま しらたまご 白玉団子	きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ しめじ
14	月	ごはん	ししゃものフライ キャベツときゅうりの赤しそ和え 太きゅうりのそぼろ煮 ブルーベリーゼリー	きょうどしこんだて 郷土食献立 なと (太きゅうりの そぼろ煮)	ぎゅうにゅう ししゃも 牛乳 ししゃも とりにく 鶏肉	ごはん 油 パン粉 こむぎこ 小麦粉 砂糖 ゼリー	きゅうり キャベツ 赤しそ しょうが 太きゅうり 玉ねぎ にんじん 椎茸 こんにゃく
15	火	ごはん	さば とうばんにゃんや 鯖の豆板醬焼き ビーフンソテー けんちん汁		ぎゅうにゅう さば 牛乳 鯖 きぬ 絹ごし豆腐	ごはん ごま油 ビーフン	にんじん キャベツ にんにく 黒きくらげ ビーマン しょうが だいこん 大根 ごぼう ねぎ
16	水	2/3 コッペパン	とりにく 鶏肉のマーマレードソースかけ ほうれん草とコーンの和え物 ナスとトマトのパスタ		ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 片栗粉 米粉 あぶら 油 スパゲティ 砂糖 マーマレード	にんじん ほうれん草 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ なす トマト しめじ にんにく
17	木	ごはん	たかおかやさい 高岡野菜のスタミナ豚丼 フライドポテト 豆腐のすまし汁 カスタードプリン	たかおか 高岡 食19并献立	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 きぬ 絹ごし豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 かたくりこ 片栗粉 じゃがいも 麩 カスタードプリン	にんじん にんにく しょうが たまご 玉ねぎ 椎茸 小松菜 たけのこ しめじ ねぎ
18	金	ごはん	あかうお たつたあ 赤魚の立田揚げ もやしときゅうりのナムル 韓国風肉じゃが	かみかみ献立	ぎゅうにゅう あかうお 牛乳 赤魚 ぶたにく 豚肉	ごはん 片栗粉 米粉 あぶら 油 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんじん しょうが きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ しらたき しめじ ねぎ
21	月				うみ ひ 海の日		
22	火	ごはん	て や 照り焼きハンバーグ まめ お豆いろいろサラダ じゃがいもの具沢山味噌汁		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 大豆 あか 赤いんげん豆 油揚げ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんじん とうもろこし きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

◀ お知らせ ▶

7月 9日(水):5年生 校外学習(弁当)

7月 11日(金):3年生 校外学習(弁当)

7月 22日(火):給食終了日

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。

卵、卵製品…【卵】

えび…【え】

かに…【か】

いか…【い】