



日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品	
								小学校 (中学年)		中学校
1	火	たきこみごはん	○	とりにく,油あげ,だしこ	こめ	ごぼう,干しいたけ,にんじん,こんにゃく,グリーン	みりん,こいくち,うすくち,塩,酒	551		
		ごまずあえ		ツナ,みそ	サラダ油,さんおんとう,ごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし	こいくち,酢			
		わかめとしめじのみそ汁		カットわかめ,みそ,だしこ		しめじ,玉ねぎ,ねぎ	酒	634		
2	水	まーぼーどんぶり 麻婆丼	○	とうふ,ぶたミンチ,あかみそ	こめ,さんおんとう,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,干しいた	テンメンジャン,こいくち,塩,ガラスープ	560		
		ちんげんさいの スープ		ベーコン,とうふ		玉ねぎ,にんじん,ちんげんさい	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ			641
3	木	ごはん	○		こめ			667	乳製品 	
		とりにく,なんばんづ とり肉の南蛮漬		とりにく,だしこ	かたくり粉,なたね油,さんおんとう	にんにく	酒,こしょう,こいくち,酢,トウバンジャン			
		しおあ 塩こんぶ和え		塩昆布		キャベツ,きゅうり		853		
4	金	★ 生馬小学校5年生のリクエストこんだて ★							490	緑黄色野菜
		キムチチャーハン	ジョア	ぶたにく	こめ,ごま油	白菜キムチ,にんじん,にら	塩,オイスターソース,こいくち,ガラスープ	566		
		わかめスープ	(いちご)	とりにく,とうふ,カットわかめ		もやし,ねぎ	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ			
7	月	たなぼたこんだて	○						595	果物類
		ちらしずし		だし昆布,高野豆腐,油あげ,だしこ,たまご	こめ,上白糖,サラダ油,さんおんとう	にんじん,干しいたけ,こんにゃく,さやいんげん	こいくち うすくち みりん 塩 酢			
		ほしのコロッケ		星のコロッケ	なたね油			723		
		たなぼたじる 七夕汁		とうふ,蒸しかまぼこ,だしこ	そうめん・ひやむぎ(乾)	オクラ,にんじん,ねぎ	塩 うすくち 酒 みりん			
8	火	ごはん	○		こめ			596	海藻類 	
		とりのごま風味煮		とりにく,だしこ	じゃがいも,さんおんとう,ごま油,ごま	こんにゃく,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	こいくち,うすくち,酒,みりん			
		うめあじ 梅味さっぱりあえ			さんおんとう,サラダ油	もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ,うめぼし	うすくち,酢	691		
9	水	ウインナーピラフ	ジョア (マスカット)	ウインナー	こめ,有塩バター	にんじん,コーン,玉ねぎ,ピーマン	塩,こしょう,コンソメ	509	きのこ類 	
		なつやすい 夏野菜スープ		ぶたにく		かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,トマト	うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ			
		パインゼリー			パインゼリー			591		

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2~4回使用しています。

7月のこんだて



日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえるもの になるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品					
				小学校 (中学年)	中学校									
10	木	ごはん(半)	○		こめ			624	緑黄色野菜					
		塩ラーメン								とりにく, 蒸しかまぼこ, カットわかめ	中華めん, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, にんじん, ねぎ, コーン	酒, うすくち, ガラスープ, 塩, こしょう	
		揚げ春巻き								春巻き	なたね油			
11	金	ごはん	○		こめ			592	果物類					
		八宝豆腐								ぶたにく, とうふ, ｽﾈﾒｲ	さんおんとう, かたくり粉, ごま油	白菜, 干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ねぎ	塩, こしょう, 酒, うすくち, オイスターソース, ガラスープ	
		バンバンジーサラダ								ささみ	さんおんとう, ごま	きゅうり, キャベツ, にんじん	酢, こいくち, ラー油	
14	月	ねぎ塩豚丼	○		こめ, ごま油, ごま			563	きのこ類					
		じゃがいもとわかめスープ								カットわかめ	じゃがいも	ねぎ	塩, こしょう, こいくち, 酒, うすくち, 酒, 塩, こしょう, ガラスープ	
		お米DE豆乳プリンタルト									お米DE豆乳プリンタルト			
15	火	ごはん	○		こめ			661	果物類					
		厚揚げのみそいため								ぶたにく, あつあげ, みそ	さんおんとう, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ, しょう	酒, こいくち, ガラスープ	
		切り干し中華サラダ								ツナ	ごま, さんおんとう, ごま油	切り干し大根, きゅうり, にんじん	うすくち, 酢	
16	水	★ 食育こんだて～旬の食材～		きゅうりは体を内側から冷やしてくるから、サラダや酢の物に使われます。水分のほか、カリウムやビタミンCもふくまれており、炒めても美味しいヘルシーな野菜です。					551	緑黄色野菜				
		ごはん	○		こめ			649						
		鮭のバターしょうゆ焼き									さけ	有塩バター, かたくり粉		酒, 塩, ガラスープ, こいくち, こしょう
		きゅうりもみ									カットわかめ	さんおんとう	きゅうり	酢, 塩, こいくち
けんちん汁	とりむねにく, とうふ, だし	こ							にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ	うすくち, 塩, 酒				
17	木	★ 生馬小学校4年生のリクエストこんだて ★								大豆製品				
		夏野菜カレー	ジ ョ ア (プ レ ー ン)		ぶたにく	こめ, じゃがいも, さんおんとう, サラダ油	かぼちゃ, 玉ねぎ, トマト, なす, にんじん, ピーマン, しょうが, にんにく, りんご	カレールウ, ジャワフレーク, カレー粉, ウスター	631					
		ふくじんづけ											ふくじんづけ	
ダイスみかんゼリーポンチ		ダイスゼリーみかん, 上白糖								パイン缶, もも缶, ナタデココ				
								741						

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。