



7月のこんだて (前半)



日・曜日	おはしの日	のみもの	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中等部 (kcal)
1・月		牛乳 		トマトハヤシライス	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、米粉、油	玉ねぎ、にんにく、トマト缶	とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース	590
				ハムとやさいのサラダ	ロースハム	油	キャベツ、にんじん、もやし、コーン、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ	649
2・火		牛乳 		ごはん		はいが米			534
				ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、とうふ、かつおぶし	油	キャベツ、ゴーヤ、にんじん、玉ねぎ、にら、しょうが	中華だし、酒、砂糖、塩、しょうゆ	587
				もずくのみそしる	もずく、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	641
3・水		牛乳 		ごはん		はいが米			513
				アジフライ	アジフライ (冷凍)	油			564
				きゅうりのすのもの	ちくわ		きゅうり、にんじん、もやし	砂糖、塩、酢、しょうゆ	616
				レタスのみそしる	とうふ、みそ		レタス、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	
4・木		牛乳 		コッペパン		コッペパン			580
				チキンのカレーソース	とり肉	かたくり粉	オニオンソテー、しょうが、にんにく、セロリ	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、砂糖、酒、塩	638
				スパゲティサラダ	ロースハム	スパゲティ、エッグケアマヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン	砂糖、塩、酢、こしょう	696
				コンソメスープ	ベーコン	かぼちゃ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	
5・金		牛乳 	おほしさま 三色ゼリー 	ツナコーンちらし	ツナ、こうやとうふ、焼きのり	はいが米	コーン、にんじん、ごぼう、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、塩、酢、しょうゆ	531
				たなばたじる	とり肉	ビーフン	だいこん、オクラ、にんじん、きゅうり	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	584
8・月		牛乳 		ごはん		はいが米			544
				とりにくとやさいのみそに	とり肉、ミニあつあげ、平天、赤みそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、たけのこ、さやいんげん、しょうが、干ししいたけ	かつおだし、砂糖、しょうゆ、酒	598
				あげなすのかつおあえ	かつおぶし、あぶらあげ	油	なす、パプリカ	かつおだし、みりん、砂糖、しょうゆ	653
9・火		牛乳 		やさいたっぷりしおラーメン	かまぼこ	中華麺	にんにく、にんじん、はくさい、玉ねぎ、にら、白ねぎ	中華だし、とりがらだし、かつおだし、酒、しょうゆ、塩	425
				やきぶた	やきぶた				468
				わかめときゅうりのちゅうかあえ	わかめ、あぶらあげ	ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	中華だし、砂糖、しょうゆ、酢、塩	510
10・水		牛乳 	しそかつお ふりかけ 	ごはん		はいが米			500
				さけのしおやき (おろしそぼんず)	さけ		だいこん、おおば	旭ボンス、塩、かつおこんぶだし、しょうゆ	550
				キャベツのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		キャベツ、にんじん、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	600

おきなわけん
沖縄県
のこんだて



たなばた
七夕
のこんだて

七夕汁は
ビーフンと
オクラ☆で
天の川を
イメージした
おすましです



やきぶたは
ラーメンに
のせてもOK!



7月のこんだて (後半)



日・曜日	おはしの日	のみもの	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
11・木		牛乳 	ぶどうゼリー 	パンチョ (セルフホットドック)	ウインナー	切り目入りコッペパン 	オニオンソテー、キャベツ	ケチャップ、ソース、粒マスタード、塩、こしょう	507 557 608
				プチェロ (具沢山スープ) <small>ぐたくさん</small>	ぶた肉、ひよこ豆		じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、こまつな、コーン	とりがらだし、白ワイン、塩、こしょう	
12・金		牛乳 		ごはん		はいが米			562
				トマトにくじゃが	ぎゅう肉	じゃがいも、オリーブ油	玉ねぎ、トマト、にんにく	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ	618
				ごもくじる	ちくわ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、みりん、酒、塩、しょうゆ	674
16・火		牛乳 		コッペパン		コッペパン			481
				ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ (冷)	油			529
				ポテトのごまドレサラダ	ロースハム	じゃがいも、オリーブ油、ごま、練りごま	きゅうり、にんじん、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	577
				ウインナーとやさいのスープ	ウインナー		キャベツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、パセリ	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ	
17・水		牛乳 		うなぎのかばやきどん	うなぎ (国産)	はいが米		うなぎのたれ、酒	619
				ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	681
				さつまじる	とり肉、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし	743
18・木		牛乳 		なつやさいカレー	ぶた肉	はいが米、かぼちゃ、油	玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、トマト缶	とりがら、赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、ソース、アレルギーフリーカレーフレーク	594 653 712
				だいこんのレモンサラダ	チキンハム	オリーブ油	だいこん、きゅうり、にんじん、レモン汁	砂糖、塩、しょうゆ	

アルゼンチンのこんだて



トマトが入ってさっぱり♪



小6と高2の児童生徒がとうもろこしの皮むきをする予定です。



※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

～世界のこんだて～ アルゼンチン (7/11)

パンチョ・・・ホットドックのことです。ホットドックはアメリカで有名なたべものですが、アルゼンチンでもよく食べられています。

アルゼンチンでは、ポテトフライやチーズなどがかかっているものもありますが、給食ではシンプルなホットドックにしました。

プチェロ・・・豆やお肉、野菜などをたくさん使い、塩とこしょうだけで味をつけた煮物です。アルゼンチンの家庭料理としてよくたべられています。



「土用」は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことをいいます。

その中でも、立秋の前を「夏の土用」といい、この期間にある「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べて健康を願うという風習があります。

「う」の付く食べ物の中でも「うなぎ」が有名ですが、うどんやうめぼし、瓜 (きゅうりなど) なども「う」が付く食べ物です。

今年の土用の丑の日は7月24日です。給食でも17日に「うなぎ」が登場します！うなぎを食べて、夏を乗り切りましょう！

