



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 中高等部 (kcal)
1・水				こくとうパン		こくとうパン			570
				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	酒、塩、砂糖、ウスターソース、カレー粉、赤ワイン、ケチャップ	627
				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	684
				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	
2・木				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、かつおだし、酒、しょうゆ、塩、こしょう	419
				やきぶた	やきぶた				461
				わかめときゅうりのちゅうかあえ	わかめ、ささみフレーク	ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	中華だし、砂糖、塩、しょうゆ、酢	503
3・金				ごはん		はいが米			566
				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	623
				ごもくじる	ミニあつあげ	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	679
6・月				ごはん		はいが米			526
				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	579
				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	631
7・火			おほしさま 三色ゼリー	ツナコーンちらし	ツナ、こうやどうふ、焼きのり	はいが米	コーン、にんじん、ごぼう、さやいんげん	塩、かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、酢	520
				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	572 624
8・水				コッペパン		コッペパン			477
				ささみカツ	ささみカツ	油			525
				ポテトのごまドレサラダ	ロースハム	じゃがいも、ごま、オリーブ油	ブロッコリー、にんじん、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	572
				ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー		キャベツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、パセリ	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
9・木			のりの つくだに	ごはん		はいが米			494
				さけのしおやき（おろしそぼんず）	さけ		だいこん、おおば	ボンズ、塩、しょうゆ	543
				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	593
10・金				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	589 647 706
				ハムとやさいのサラダ	ロースハム	オリーブ油	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、こしょう	

やきぶたは
ラーメンに
のせてもOK！

おきなわけん
沖縄県
のこんだて

ゴーヤやもずくは沖縄県でよく食べられる食材です。「チャンプルー」はいろいろな食材を混ぜるという意味があります。



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。



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)
13・月				ふわふわどん	ぶた肉	はいが米、ふ	玉ねぎ、みつば、しょうが	かつおだし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ	515 566 618
				やさいのひじきあえ	ひじき、ささみフレーク		こまつな、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	砂糖、塩、酢、しょうゆ	
14・火				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、じゃがいも、油	ケチャップ、ウスターソース、粒マスタード、塩	512 563 614
				プチェロ（ ぐだくさん 具沢山スープ）	ぶた肉、ひよこ豆		だいこん、玉ねぎ、にんじん、こまつな、コーン	とりがら、白ワイン、塩、こしょう	
15・水				ごはん		はいが米		うなぎのたれ、酒	632
				キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ	油			695
				ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	758
				こまつなのみそしる	とうふ、みそ		にんじん、こまつな、えのき	かつおこんぶだし	
16・木				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、アレルゲンフリーカレーフレーク、とんかつソース	599 658 718
				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

中学部2年生の生徒がとうもろこしの皮むきをする予定です。



～世界のこんだて～ アルゼンチン（7/14）

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。



来週から夏休みです！！

すきなもののだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、暑さに負けないからだをつくりましょう！2学期からの給食もおたのしみに♪

