

# 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)
3・月		ショア (マス カット 味)		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、エリンギ、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	537
				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	644
4・火		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	641
				ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	705
				みぞれじる	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ		だいこん、にんじん、えのき、こまつな	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	769
5・水		牛乳		こくとうパン		こくとうパン			618
				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	680
				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	742
				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	
6・木		牛乳		ごはん		はいが米			563
				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	619
				もずくのみそじる	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	676
7・金		牛乳	きざみのり 	ツナコーンちらし	ツナ、こうやどうふ	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	591
				☆型和風ハンバーグ	星のハンバーグ (冷凍)		オニオンソテー	酒、みりん、しょうゆ、酢	650
				たなばたじる	とり肉	ピーファン	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	709
10・月		牛乳		ごはん		はいが米			506
				はっぼうさい	ぶた肉	かたくり粉、ごま油	はくさい、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、しょうが、干しいたけ	とりがらだし、中華だし、酒、塩、こしょう、しょうゆ	557
				ちゅうかスープ	わかめ、ミニあつあげ	ごま	もやし、にら、しめじ	とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう、酒	607

高2の生徒がとうもろこしの皮むきをする予定です。



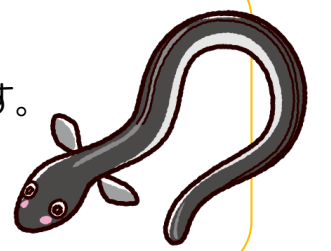
おきなわけん  
沖縄県  
のこんだて

たなばた  
七夕  
のこんだて

七夕汁は  
ピーファンと  
オクラ☆で  
天の川を  
イメージした  
おすましです



「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30日です。給食でも4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！



# 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)
11 火				ごはん		はいが米			611
				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	672
				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	733
12 水				ごはん		はいが米			572
				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、しょうが、さやいんげん、干ししいたけ	かつおだし、砂糖、しょうゆ、酒	629
				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	686
13 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、とりがらだし、かつおだし、酒、しょうゆ、塩	432
				やきぶた	やきぶた				475
				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	518
14 金				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	543 597 651
				プチェロ (具沢山スープ)	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	
18 火				ごはん		はいが米			621
				アジフライ	アジフライ (冷凍)	油			683
				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	745
				レタスのみそしる	とうふ、みそ		レタス、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
19 水				なつやさいかレー	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	610 671 732
				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	

トマトが入ってさっぱり♪

やきぶたはラーメンにのせてもOK!

アルゼンチンのこんだて

※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 (7/14)

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。

