## 7月 こんだてひょう 🐈



海山市立八木北小学校

1 (木) 2 (金) 5 (月) 6 (火) 7 (水) 8 (木)	おはしの日	ぎゅうにゅう (2 名)	ごはん パン めん やきにく チャーハン テーブルロール ごはん	おかず デザート  あげぎょうざ とうがんのちゅうかスープ  とりにくのハニーマスタードソース グリーンポテト キャベツとウィンナーのスープ れいとうみかん  ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる	おもにからだをつくる もとになる ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし かまぼこ だいず ゆば とうふ みそ わかめ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる とうがん ねぎ チンゲンサイ にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しめじ レモン パセリ みかん ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ こまつな しょうが えのきたけ	おもにエオ もとに こめ むぎ さ パン じゃがい はちみつ	メルギーの こなる とう あぶら まも	エネルギー (kcal) 610 649	23. 5 24. 2 2. 4 26. 1 23. 0 2. 5
1 (木) 2 (金) 5 (月) 6 (火) 7 (水)	/	# N + N + N + N + N + N + N + N + N + N	やきにく チャーハン テーブルロール ごはん ベーコンとツナの	ボザート  あげぎょうざ とうがんのちゅうかスープ  とりにくのハニーマスタードソース グリーンポテト キャベツとウィンナーのスープ れいとうみかん  ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる	もとになる ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご  ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー  ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし かまぼこ だいず	ととのえるもとになる とうがん ねぎ チンゲンサイ にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しめじ レモン パセリ みかん ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ	もとに こめ むぎ さ パン じゃがい はちみつ こめ でんぷん あぶら カシュ	とう あぶら も , こめこ	610	23.5 24.2 2.4 26.1 23.0 2.5
1 (木) 2 (金) 5 (月) 6 (火) 7 (水)	/	+3 +3	やきにく チャーハン テーブルロール ごはん ベーコンとツナの	あげぎょうざ とうがんのちゅうかスープ とりにくのハニーマスタードソース グリーンポテト キャベツとウィンナーのスープ れいとうみかん ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし かまぼこ だいず	とうがん ねぎ チンゲンサイ にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しめじ レモン パセリ みかん ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ	こめ むぎ さ パン じゃがい はちみつ こめ でんぷん あぶら カシュ	とう あぶら 		23. 5 24. 2 2. 4 26. 1 23. 0 2. 5
(木) 2 (金) 5 (月) 6 (火) 7 (水)	//	+R	チャーハン テーブルロール ごはん ベーコンとツナの	とうがんのちゅうかスープ とりにくのハニーマスタードソース グリーンポテト キャベツとウィンナーのスープ れいとうみかん ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる	ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし かまぼこ だいず	にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しめじ レモン パセリ みかん ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ	パン じゃがい はちみつ こめ でんぷん あぶら カシュ	も		24. 2 2. 4 26. 1 23. 0 2. 5
2 (金) 5 (月) 6 (火) 7 (水)	//	+R	チャーハン テーブルロール ごはん ベーコンとツナの	とうがんのちゅうかスープ とりにくのハニーマスタードソース グリーンポテト キャベツとウィンナーのスープ れいとうみかん ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる	ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし かまぼこ だいず	にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しめじ レモン パセリ みかん ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ	パン じゃがい はちみつ こめ でんぷん あぶら カシュ	も		2. 4 26. 1 23. 0 2. 5
2 (金) 5 (月) 6 (火) 7 (水)	/	<del>+ 3.</del>	ごはんベーコンとツナの	グリーンポテト キャベツとウィンナーのスープ れいとうみかん ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし かまぼこ だいず	とうもろこし こまつな しめじ レモン パセリ みかん ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ	はちみつ こめ でんぷん あぶら カシュ	, こめこ	649	26. 1 23. 0 2. 5
(金) 5 (月) 6 (火) 7 (水) 8	/	<del>+ 3.</del>	ごはんベーコンとツナの	グリーンポテト キャベツとウィンナーのスープ れいとうみかん ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる ようふうかきたまスープ	ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし かまぼこ だいず	とうもろこし こまつな しめじ レモン パセリ みかん ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ	はちみつ こめ でんぷん あぶら カシュ	, こめこ	649	23. 0 2. 5
5 (月) 6 (火) 7 (水)	/	<del>+ 3.</del>	ごはんベーコンとツナの	れいとうみかん ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし かまぼこ だいず	レモン パセリ みかん ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ	こめ でんぷん	 , こめこ	047	2.5
(月) 6 (火) 7 (水)	/		ベーコンとツナの	なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる ようふうかきたまスープ	にぼし かまぼこ だいず	ピーマン あかピーマン ねぎ	あぶら カシュ	, こめこ		
(月) 6 (火) 7 (水)	/		ベーコンとツナの	なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる ようふうかきたまスープ	にぼし かまぼこ だいず	ピーマン あかピーマン ねぎ	あぶら カシュ	, _0)_		32.3
6 (火) 7 (水) 8	/	43	ベーコンとツナの	ようふうかきたまスープ	ישוג ב אואי איבי אואי	しょうな しょうか えいごだけ	さとう ごま	ーナッツ	708	24.6
(火) 7 (水) 8	/	<b>#3</b>				こよりな しょうか えのきたけ	667 64			2.4
7 (水) 8	/	# 31			ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし トマト にんにく パセリ マッシュルーム もも パイン みかん	スパゲティ しらたま	らたま	(24	26.0
7 (水) 8	/			フルーツしらたま			でんぷんっさと	うあぶら	604	16. 7 2. 2
8			たなばたこんだて		ギゅうにゅう レリニン					29.1
8		<b>4</b> R		とうがんのくずに  たなばたじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ なると ちりめんじゃこ とうふ	とうがん れんこん にんじん かんぴょう オクラ えだまめ さやいんげん えのきたけ こんにゃく	こめ そうめん さとう ごま でんぷん		614	18. 2
	/			えだまめ			C& C/03/0	,		2.5
(木)			カミカミメニュー		-11 -21 - 2 - 11 - 1	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ			22.6	
(//\/		<b>49.</b>	きなこあげパン	きりぼしだいこんのサラダ <i>/</i> ょ<かんで  むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ とりにく くきわかめ	セロリー とうもろこし しょうが にんにく しめじ	パン むぎ じ さとう ごま	ゃかいも あぶら	610	21.7
						パセリ				2.4
9		# %	ごはん	あじのごまだれやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん たまねぎ	こめごまさ	とう あぶら	606	29.3 19.0
(金)	/	T	C16/U	キムチいりみそしる	レンジ わかめ ユス	えのきたけ ニラ キムチ	でんぷん		500	2.3
12				ノカコニノ	*	+>11 1-/10/ +				26.6
	# 31		わかめごはん (アルファまい)	イカフライ きゅうりのしおこんぶあえ とんぶろ	ぎゅうにゅう イカフライ ぶたにく とうふ こんぶ	きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう こまつな	アルファまい じゃがいも ごま あぶら		643	18.6
(月)	/		. =	とんじる	みそ わかめ	ねぎ こんにゃく				2.5
13	//		ひやし	かくあげとやさいのいために	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん たけのこ えだまめ	うどん もち さとう みずあ	あぶら ごま		27.1
(火)		<b>49</b>		ずんだもち	とりにく かくあげ だいず しろはなまめ ひじき みそ	ねぎ さやいんげん ピーマン  しょうが にんにく しいたけ	さとう みずあ でんぷん	5 <i>8</i> )	676	20.5
						こんにゃく				2.2
14		# %	ざっこくごはん	ししゃもフライ カラフルきんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ パプリカ かぼちゃ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ ざっこくまい あぶら さとう ごま		690 22	22.5
(水)	/									2.0
15			ギリシャのこんだて	」 」ムサカ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす たまねぎ トマト	パン じゃがい			26.4
	# 31			ひよこまめのスープ メロンゼリー	ベーコン チーズ ひよこまめ	にんじん キャベツ セロリー こまつな にんにく しめじ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう バター メロンゼリー		672	24.8
(木)			\		0 3.23					2.5
16		# 31	なつやさい カレーライス	アスパラサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん アスパラガス なす とうもろこし キャベツ ちゅうり しょうが にんにく りんご みかん	こめ むぎ じゃがいも		604	20.3
(金)		牛乳					こむぎこ バタごま さとう	ーめいり	696	22. 7 2. 0
						ついこ かぶん	<u> </u>	今月の	(40	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。								平均栄養価	648	26.3 21.3 2.3 27.6 21.6 2.0
								学校給食	650	51.7

東京オリンピック・パラリンピック開幕! 待ちに待った東京オリンピック・パラリンピックがいよいよ開幕です。それにちなんで、15日に 「ギリシャ料理」を取り入れました。「ギリシャ」は、第1回オリンピックが開催された国です。「ムサカ」は、じゃが芋、なす、ミートソース、ホワイトソース を重ねて焼いた料理です。「ひよこ豆」が入ったスープもよく食べられています。お楽しみに!



## 「我が家のおすすめレシピ」大募集!!

食卓によく登場するおすすめ料理や郷土料理、親子で作った料理など、レシピをご紹介下さい! 2学期の給食や給食だより等でご紹介させていただきます。たくさんのご応募お待ちしています! (締め切り 9月3日(金))

「我が家のおすすめレシピ」年	_組 児童名(	) 料理名(	)
(材料)	(作り方)		
	 (おすすめポイントやエピソードなど)		
	(0),,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		