



日	献立名			主な食品						栄養価
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる				エネルギー (kcal)
1(水)	きつねうどん (じごなうどん) 		なつやさいのからあげ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず	にんじん ねぎ ほししいたけ にがうり かぼちゃ もやし こまつな にんにく しょうが	うどん こめこ さとう あぶら				579
										25
2(木)	メキシカンピラフ 		きびなごかりかりフライ レモンあえ	ぎゅうにゅう ウインナー きびなごかりかりフライ	にんじん たまねぎ しめじ トマト コーン ケール キャベツ きゅうり にんじん レモン	こめ あぶら さとう				542
										18
3(金)	ソイどん (はくはん) 		ごもくスープ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とりにく とうふ	ピーマン ねぎ ほししいたけ だいこん にんじん とうもろこし	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ カレールウ				652
										25
6(月)	はくはん 		とりにくとじゃがいものさっぱり こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが しめじ こまつな コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま				608
										27
7(火)	ちらしずし 		おほしさまコロッケ しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ とりにく かわかめ のり	にんじん ほししいたけ かんぴょう コーン さやいんげん パイン みかん りんご	こめ さとう あぶら ナタデココ カットゼリー ごま				582
										16
8(水)	はくはん 		シーホーとうふ くきわかめののりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ のり	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし トマト ねぎ にら にんにく しょうが こまつな えのきだけ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま				590
										27
9(木)	くろパン 		ホキのマーマレードソースがけ なつやさいポトフ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぶ トマト スズキーニ	くろパン あぶら マーマレード じゃがいも				604
										27
10(金)	トマトとヨーロッパやさいの スパゲティ 		コールスローサラダ ブルーベリー	ぎゅうにゅう ベーコン	ズッキーニ トマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく ケール キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	スパゲティ あぶら さとう				547
										20
13(月)	しょくパン いちごジャム 		じゃがいものスペインふう こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ケール きゅうり だいこん コーン	しょくパン いちごジャム じゃがいも さとう ごま				594
										26
14(火)	ジュシー 		グルクンたつたあげ パインサラダ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ ぶたにく さつまあげ グルクンたつたあげ	にら キャベツ きゅうり パイン ほししいたけ	こめ あぶら さとう				538
										25
15(水)	なつやさいカレー (はくはん) 		わかめサラダ ミニアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	なす かぼちゃ にんじん ピーマン セロリー アップルソース にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも あぶら こめこ ソイレブール ごま				617
										21

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆毎月19日は食育の日☆

7月のこんだてより

- 3日(金)** 1年生がとうもろこしの皮むきをします。若谷農園さんの白いとうもろこし「雪の妖精」という品種です。つぶは白色で、糖度が高いとても甘いとうもろこしです。
- 7日(火)** セタこんだてです。セタをイメージしたコロッケと星型ナタデココが入ったフルーツポンチです。
- 10日(金)** ヨーロッパ野菜「カリ/ケール」と「ズッキーニ」を使ったスパゲティです。ブルーベリーは緑区産のフレッシュなブルーベリーです。
- 14日(火)** 沖縄県のこんだて「ジュシー」は沖縄県では行事のときに食べられる混ぜご飯です。

