

# 7・8月こんだて表

# 石打小学校

月	火	水	木	金
食器のセットとこんだて名  	<b>1</b> さげのねぎみそ焼き たくあんのおかかあえ  けんちん汁	<b>2</b> 酢鶏 丸かじりきゅうり  トックスープ	<b>3</b> ちくわの香り焼き のり酢あえ  スタミナ豚汁	<b>4</b> かぼちゃのチーズ焼き かりかりじゃこサラダ  ミネストローネ パインチップ米粉パン
	黄：エネルギーのもとになる食品 こしひかり 三温糖 ジャがいも つきこん ごま油	こしひかり かたくり粉 ジャがいも 揚げ油 三温糖 トック ごま油	こしひかり マヨネーズ 三温糖 ジャがいも つきこん	米粉パン サラダ油 三温糖 ごま油 マカロニ ジャがいも
	赤：体をつくるもとになる食品 牛乳 さげ みそ かつお節 油揚げ とうふ	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン 厚揚げ	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 ツナ のり ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 とり肉 大豆 チーズ ちりめんじゃこ ベーコン あさり
緑：体の調子を整えるもとになる食品 しょうが ねぎ たくあん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう しめじ だいこん	たけのこ ビーマン 玉ねぎ きゅうり にんじん 干しいたけ	ほうれんそう もやし にんじん とうがん には	パイン かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト パセリ	
エネルギー 塩分量 582 kcal 2.0 g	692 kcal 1.5 g	606 kcal 2.2 g	667 kcal 2.7 g	
<b>7 七夕</b> 天の川サラダ シュワシュワ セタゼリー  ハヤシライス (麦ごはん)	<b>8</b> チキン南蛮 (手作りタルタルソース) しょうゆフレンチ  コンソメスープ	<b>9 ★</b> さばのみそ煮 カレーもやし  すまし汁	<b>10 納豆の日</b> チーズきりざい 茎わかめのきんぴら  夏野菜のみそ汁	<b>11</b> パリパリサラダ おかしな目玉焼き  中華麺  ジャージャー麺
こしひかり 麦 ジャがいも サラダ油 はるさめ 三温糖 上白糖 ハヤシルウ 牛乳 ぶた肉 チーズ ゼラチン	こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 マヨネーズ サラダ油 ジャがいも 牛乳 とり肉 たまご ハム ベーコン	こしひかり 三温糖 サラダ油 ぶた肉 牛乳 さば みそ ハム	こしひかり つきこん サラダ油 三温糖 牛乳 納豆 チーズ かつお節 みそ くわかめ さつまあげ 油揚げ	ゆで中華めん サラダ油 三温糖 かたくり粉 シゅうまいの皮 揚げ油 ごま油 牛乳 ぶた肉 大豆 みそ しらす干し
玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ えだまめ とうもろこし ナタデココ 695 kcal 2.3 g	しょうが らっきょう 玉ねぎ パセリ もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし レタス 703 kcal 1.9 g	しょうが もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ えのき きぬさや 655 kcal 2.2 g	のざわな にんじん だいこん れんこん 玉ねぎ なす かぼちゃ さやいんげん 596 kcal 2.1 g	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 黄桃 721 kcal 3.0 g
<b>14</b> ひまわり焼き ゆかりあえ  夏のっぺ	<b>15</b> あじの薬味ソース 切干大根のナムル  モロヘイヤスープ	<b>16 食育の日献立</b> 磯マヨサラダ ノギ屋のとり飯 ごまごはん タンダの山菜鍋	<b>17</b> 厚揚げの肉みそがらめ わかめのツナあえ  ジャがたまみそ汁	<b>18</b> ビーンズサラダ 白玉入りフルーツポンチ パンプキンシチュー ツナトースト
こしひかり サラダ油 三温糖 かたくり粉 ジャがいも こんにゃく 牛乳 ぶた肉 ひじき とうふ たまご とり肉 かまぼこ	こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごま油 ごま はるさめ 牛乳 あじ なると とうふ	こしひかり ごま 三温糖 マヨネーズ 牛乳 とり肉 のり かつお節 ぶた肉 大豆 みそ 厚揚げ	こしひかり かたくり粉 揚げ油 サラダ油 三温糖 ジャがいも 牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ わかめ ツナ とうふ たまご	食パン サラダ油 シチューの素 白玉もち 上白糖 牛乳 ツナ チーズ 大豆 ハム ひよこめめ とり肉 生クリーム
玉ねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり ゆかり なす ゆうが お 干しいたけ オクラ 599 kcal 2.1 g	ねぎ しょうが 切干しいたけ もやし きゅうり にんじん モロヘイヤ 玉ねぎ 617 kcal 1.7 g	しょうが りんご 玉ねぎ こまつな もやし にんじん ぜんまい えのき たけのこ しめじ まいたけ ねぎ 680 kcal 1.6 g	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん には 696 kcal 1.8 g	玉ねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ みかん パイン 黄桃 レモン 685 kcal 3.1 g
<b>21</b>  	<b>22 5年生リクエスト</b> 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ コーンスープ わかめごはん	<b>23</b> たちうおのピリ辛焼き 切干大根の焼きそば風 豆腐とわかめのみそ汁	<b>24</b> まめひじきサラダ すいか 夏野菜カレー (麦ごはん)	夏野菜をたくさん食べよう 
	こしひかり かたくり粉 揚げ油 サラダ油 牛乳 わかめ とり肉 海藻 白いんげんまめ	こしひかり 三温糖 サラダ油 牛乳 たちうお ぶた肉 とうふ わかめ みそ	こしひかり 麦 サラダ油 三温糖 カレールウ 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆 ひじき	
	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ ほうれんそう りんご 615 kcal 2.5 g	しょうが ねぎ 切干しいたけ にんじん キャベツ ビーマン 玉ねぎ えのき 638 kcal 2.0 g	玉ねぎ かぼちゃ なす ビーマン スッキーニ トマト にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん とうもろこし すいか 668 kcal 2.6 g	
<b>27</b> 大豆の親子サラダ 冷凍みかん 夏野菜カレー (麦ごはん)	<b>28</b> ちくわの2色揚げ 切干大根のじゃこあえ 冷やしうどん つけ汁	<b>29</b> なすのミートグラタン ひじきのマリネ コーンクリームスープ		
こしひかり 麦 サラダ油 カレールウ 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆 ツナ 玉ねぎ かぼちゃ なす ビーマン スッキーニ トマト にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり えだまめ みかん 687 kcal 2.4 g	ミルメーク うどん 薄力粉 揚げ油 三温糖 牛乳 ちくわ 青のり ちりめんじゃこ 切干しいたけ もやし こまつな にんじん 601 kcal 4.5 g	食パン バター グラニュー糖 三温糖 サラダ油 ジャがいも シチューの素 牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ひじき ツナ ベーコン なす にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 630 kcal 2.9 g		

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。

★印は、石打小学校でアレルギー対応のある日です。