

こんだてひょう



カニリュウくんがいる日は、
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日 (曜)	こんだて	えいようか 栄養価	ち ぼね にく 血や骨や肉に なるもの(赤)	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの(黄)
1 (水)	【ふるさと きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう とんかつ うめソース ポイルキャベツ たまねぎとあつあげのみそしる	エ: 577 た: 29.8 脂: 15.3 炭: 85.2 塩: 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	きやべつ うめぼし にんじん たまねぎ えのき ねぎ	こめ さとう あぶら パンこ
2 (木)	【はんげしょう きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう やきさば きゅうりのすのもの つくねじる	エ: 609 た: 31.9 脂: 22.3 炭: 75.6 塩: 1.7	ぎゅうにゅう つくね さば	にんじん たまねぎ ねぎ えのき きゅうり もやし とうもろこし	こめ さとう ごま
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうがんとぶたにくのごまあぶらいため たこやき なすのごまじる	エ: 576 た: 27.2 脂: 18.6 炭: 79.4 塩: 2.6	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく たこ	なす たまねぎ にんじん ねぎ とうがん しょうが にんにく いんげん	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー ワントンスープ	エ: 573 た: 25.6 脂: 21.4 炭: 74.0 塩: 2.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	ゴーヤ にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら ワントン
7 (火)	【たなばた きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいため おほしさまコロッケ そうめんじる おほしさま3しょくゼリー	エ: 665 た: 25.9 脂: 18.8 炭: 104.7 塩: 2.0	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	きやべつ こまつな にんじん たまねぎ おくら しいたけ	こめ そうめん コロッケ さとう あぶら ごま ゼリー
8 (水)	なつやさいカレー ぎゅうにゅう てづくりドレッシングサラダ	エ: 647 た: 23.0 脂: 20.6 炭: 100.0 塩: 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす しょうが にんにく すりりんご きやべつ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ オリーブオイル さとう こむぎこ バター あぶら
9 (木)	【はッピー・げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ピリからこんにやく あまえびのからあげ じゃがいもとわかめのみそしる	エ: 526 た: 21.3 脂: 14.8 炭: 81.8 塩: 1.9	ぎゅうにゅう とうふ みそ あまえび ぶたにく	にんじん たまねぎ わかめ こんにやく ごぼう いんげん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら
10 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ ラタトゥイユ	エ: 624 た: 25.2 脂: 25.1 炭: 82.9 塩: 3.1	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ なす にんにく トマト しめじ エリンギ とうもろこし	パン じゃがいも スパゲッティ さとう バター あぶら
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かんぴょうのいために ピーマンのにくづめフライ とうふのみそしる	エ: 670 た: 26.4 脂: 25.8 炭: 93.0 塩: 2.4	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	ピーマン たまねぎ えのき ねぎ ほししいたけ にんじん かんぴょう グリーンピース	こめ さとう あぶら パンこ

14 (火)	【くまもとけん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう れんこんのあまからいため タイピーエン すいか	エ: 596 た: 24.5 脂: 15.3 炭: 93.0 塩: 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ とりにく	たまねぎ れんこん にんじん ピーマン しょうが はくさい もやし きくらげ すいか	こめ さとう あぶら はるさめ
15 (水)	【アメリカ きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう フライドチキン コーンといんげんのソテー ABC スープ	エ: 650 た: 26.8 脂: 23.8 炭: 88.5 塩: 2.1	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ いんげん とうもろこし	こめ ABC マカロニ じゃがいも さとう でんぷん あぶら
16 (木)	【ちょうりいんさん きゅうしょく】 ペッパーライス ぎゅうにゅう なつやさいスープ フルーツポンチ	エ: 624 た: 20.6 脂: 19.5 炭: 98.0 塩: 1.9	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ にんにく なす おくら トマト みかん もも パイン	こめ むぎ しらたま さとう あぶら バター ゼリー

*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。
天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。



ななか
7日

たなばたきゅうしょく
七夕給食



7月7日は七夕です。七夕は、天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が、一年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊を笹に飾ったり、夏野菜をお供えしたり、そうめんを食べたりする風習があります。
給食ではそうめんや星をイメージしたコロッケ、ゼリーが登場します。お楽しみに♪

なつやさい た
夏野菜を食べよう!



かぼちゃ



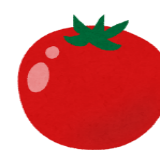
きゅうり



なす



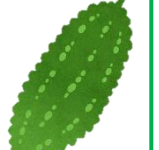
ピーマン



トマト



とうがん



ゴーヤ

太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。水分も多く、体にこもった熱を下げて熱中症を予防してくれる効果もありますよ。

7月の給食にも、夏野菜がたくさん登場します。旬のおいしさを味わいましょう!