

# 7月のこんだてひょう(12回)

# 黒門小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 たんぱく質(g)
3月	たこめし <b>半夏生</b>		たこ	米	にんじん、さやいんげん	591
	冬瓜のスープ	○	鶏胸肉		しょうが、とうがん、にんじん、 干しいたけ、こまつな	23.4
	春雨サラダ			はるさめ、ごま油、さとう	にんじん、きゅうり	
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	さとう	バナナ、オレンジ(ストロージュス)、みかん缶	
4月	ご飯			米		625
	あじフライ	○	あじ、卵	小麦粉、パン粉、油		17.8
	さつま汁		鶏胸肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ	
	昆布茶漬漬け			ごま油	キャベツ、きゅうり、こまつな	
5月	ミルクパン			ミルクパン		566
	ムサカ <b>ギリシャの料理</b>	○	豚ひき肉、牛乳、 生クリーム、ピザ用チーズ	じゃがいも、油、バター、 小麦粉	にんにく、玉ねぎ、なす、トマトピューレ	20.9
	コンソメスープ				セロリー、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、パセリ	
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	
6月	さつねうどん		鶏もも肉、油揚げ	冷凍うどん、さとう	にんじん、玉ねぎ、はくさい、 こまつな	611
	わかめサラダ	○	わかめ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり、とうもろこし	25.7
	青のりポテトビーンズ		大豆、あおのり	油、じゃがいも、でんぷん		
7月	<b>七夕</b> ちらし寿司	○	油揚げ	米、さとう	れんこん、かんぴょう、 にんじん、干しいたけ、 さやいんげん	574
	赤魚の西京焼き			さとう		22.9
	七夕汁			そうめん	にんじん、長ねぎ、 オクラ	
	七夕ゼリー			さとう	ぶどうジュース、 パイナップル缶、 みかん缶、 ナタデココ	
10月	<b>夏野菜メニュー</b> 夏野菜カレーライス	○	鶏胸肉	米、油、じゃがいも、 小麦粉	しょうが、にんにく、 セロリー、玉ねぎ、 なす、かぼちゃ、 赤ピーマン、 とうもろこし、 えだまめ	670
	大根わかめサラダ		わかめ	ごま油	にんじん、 きゅうり、 だいこん	19.3
	果物(すいか)				すいか	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 たんぱく質(g)
11月	おこわ		豚ひき肉	米、もち米、油、 さとう	にんじん、 こまつな、 干しいたけ、 たけのこ	672
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	油、でんぷん、 さとう、 白ごま	ごぼう、 にんじん、 えだまめ	26.5
	大平汁 <b>山口県の料理</b>		豆腐		にんじん、 えのきたけ、 長ねぎ、 こまつな	
12月	ピザサンドトースト		ベーコン、 ピザ用チーズ	厚切り食パン、 オリーブ油	にんにく、 玉ねぎ、 マッシュルーム缶、 ピーマン	602
	コーンクリームスープ	○	ベーコン、 牛乳	じゃがいも、 でんぷん	にんじん、 玉ねぎ、 クリームコーン缶、 パセリ	21.9
	ミックスフルーツ				パイナップル、 みかん缶、 黄桃缶	
13月	ジャージャー種		豚ひき肉、 みそ	油、 むし中華めん、 さとう、 でんぷん	もやし、 にら、 しょうが、 長ねぎ、 にんじん、 玉ねぎ	678
	豆腐と青菜のスープ	○	鶏胸肉、 豆腐	ごま油	干しいたけ、 長ねぎ、 こまつな	29.9
ゆでとうもろこし <b>3年生が「とうもろこし」のかわをむきます</b>						
14月	ご飯			米		653
	魚の竜田揚げ	○	生鮭	でんぷん、 米粉、 油	しょうが	27.9
	豚汁		豚肉、 油揚げ、 みそ	じゃがいも、 こんにゃく	ごぼう、 だいこん、 にんじん、 長ねぎ	
	きんぴら			油、 糸こんにゃく、 さとう	ごぼう、 にんじん	
18月	ご飯 <b>韓国の料理</b>			米		645
	タッカンジョン	○	鶏肉、 コチュジャン	でんぷん、 油、 さとう	にんにく	26.5
	わかめと卵のスープ		鶏胸肉、 わかめ、 卵	でんぷん	にんじん、 玉ねぎ、 干しいたけ	
もやしのナムル			ごま油	もやし、 長ねぎ、 しょうが		
19月	いわしの蒲焼き丼 <b>土用</b>	○	いわし	米、 米粉、 でんぷん、 油、 さとう	しょうが	633
	かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ、 玉ねぎ、 こまつな	24.6
	青菜とえのきのお浸し		かつお削り節(おかか)		こまつな、 はくさい、 えのきたけ	
果物(冷凍みかん)					冷凍みかん	

- ・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
- ・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。
- ・栄養価の表示は3・4年生のものです。