



7月のこんだて



1日

- ・バターパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・クラムチャウダー

ベーコン（K）・玉ねぎ・人参・あさり水煮・別海バター・別海牛乳・小麦粉・塩・こしょう・コンソメ・パセリ

- ・ツナじゃがソテー

じゃがいも・玉ねぎ・コーン・ツナ・オリーブ油・塩・こしょう・醤油・パセリ

- ・だいこんサラダ

大根・きゅうり・人参・白ごま・和風ドレッシング

4日 〔梨の日〕

・ツナトマトソーススパゲッティ

スパゲッティ・オリーブ油〔ソース〕ベーコン（N）・ツナ・にんにく・玉ねぎ・人参・スズキーニ・マッシュルーム・パセリ・トマト缶・ケチャップ・トマトスープ・三温糖・塩・こしょう・コンソメ・米油

・べつかいぎゅうにゅう

・マヨたまカツ

マヨたまカツ・キャノーラ油

・ようなし

冷凍カット洋梨

5日

・にしょくどん

精白米【肉そぼろ】豚肉・生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・醤油・米油【野菜】小松菜・もやし・人参・醤油・白ごま・上白糖

・べつかいぎゅうにゅう

・たまねぎとたまごのみそしる

玉ねぎ・鶏卵・かつおだし・白味噌

・ハニーピーナッツ

ハニーピーナッツ

6日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・どさんこじる

豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・生姜・にんにく・別海バター・白味噌・かつおだし・米油

・さばのみそに

さばの味噌煮

・ごまマヨあえ

焼き竹輪（N）・小松菜・人参・塩昆布・エッグケアマヨネーズ・白ごま・めんつゆ

7日 《たなばたこんだて》

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・あまのがわスープ

おくら・春雨・星型人参・ベーコン（K）・玉ねぎ・コーン・塩・こしょう・ジャンタン・醤油

・ほしのコロック

ほしのコロック・キャノーラ油

・ピリからいため

豚肉・きゃべつ・ピーマン・にんにく・赤味噌・酒・三温糖・醤油・豆板醤・米油

・たなばたデザート

七夕お星さま三色ゼリー

8日

・こくとうパン

・べつかいぎゅうにゅう

・ミネストローネ

ベーコン（K）・人参・玉ねぎ・じゃがいも・にんにく・トマト缶・シェルマカロニ・コンソメ・塩・こしょう・三温糖・米油

・ほうれんそうのグラタン

ほうれん草のグラタン

・ごぼうのバターいため

ごぼう・ハム・コーン・あおのり・別海バター・塩・こしょう・コンソメ

11日 〔ラーメンの日〕

・ひやしラーメン

中華麺【具】錦糸卵・ハム・きゅうり・人参・もやし

・Pラーメンスープ

幼小30g・中70g

バック冷やし中華ラーメンスープ

・べつかいぎゅうにゅう

・とうふしゅうまい

幼1個・小中2個

豆腐焼売

・ととやき

ととやき（チョコクリーム）

12日

・カレーライス

精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ（B・I）・米油

・べつかいぎゅうにゅう

・ふくじんづけ

福神漬け

・フルーツしらたま

みかん缶・白桃缶・パイナップル・白玉・ブルーベリーゼリー・ダイスゼリー（国産梨）

13日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・ぐだくさんみそしる

干椎茸・大根・人参・小松菜・油揚げ・かつおだし・白味噌

・たらザンギ

鰯ザンギ・キャノーラ油

・あつあげのちゅうかいため

豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・いんげん・生姜・酒・ジャンタン・オイスターソース・醤油・三温糖・米油・ごま油

14日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・ワントンスープ

ワントン・玉ねぎ・人参・醤油・ジャンタン・塩・こしょう

・チンジャオロース

豚肉・ピーマン・竹の子・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・酒・三温糖・塩・ジャンタン・でん粉・ごま油・米油

・きりぼしだいこんのナムル

切干大根・人参・ほうれん草・ささみフレーク・白ごま・醤油・上白糖・ごま油・米酢・塩

15日

・コッペパン

・べつかいぎゅうにゅう

・はくさいのクリームに

白菜・ミートボール・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・人参・白ワイン・野菜クルルマカロニ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・コンソメ

・かぼちゃひきにくフライ

かぼちゃひき肉フライ・キャノーラ油

・ウインナーとやさいのソテー

ウインナー・もやし・ピーマン・人参・塩・こしょう・醤油・コンソメ・米油

18日

海の日

19日

・スタミナどん

精白米・豚肉・きゃべつ・もやし・人参・にら・白菜キムチ・にんにく・キムチの素・醤油・三温糖・塩・ごま油・でん粉・米油

・べつかいぎゅうにゅう

・ちゅうかふうスープ

えのきたけ・人参・青梗菜・醤油・ジャンタン・塩・こしょう

・チーズ

学給アルミチーズ

20日

・ごはん

・ふりかけ

やさしいふりかけ（のりかつお）

・べつかいぎゅうにゅう

・とうふとねぎとわかめのみそしる

豆腐・ねぎ・わかめ・かつおだし・白味噌

・ごもくたまごやき

五目玉子焼き

・ちくぜんに

鶏肉・なると・こんにゃく・人参・干椎茸・ごぼう・里芋・いんげん・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・酒・米油

21日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・えのきとあぶらあげのみそしる

油揚げ・えのき・人参・かつおだし・白味噌

・やさいのやきつくね

野菜の焼きつくね

・じゃがいものにくみそがらめ

じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・人参・にら・生姜・にんにく・醤油・本てり・白味噌・三温糖・豆板醤・米油

22日 〔ナッツの日〕

・かぼちゃパン

・べつかいぎゅうにゅう

・ポトフ

じゃがいも・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・塩・こしょう

・ポークチャップ

豚肉・玉ねぎ・ピーマン・塩・こしょう・赤ワイン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・でん粉・米油

・ピーナッツサラダ

きゃべつ・パプリカ・粉ピーナッツ・米酢・上白糖・醤油・こしょう・米油

小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。

低 エネルギー： 602 kcal
たんぱく質： 26.0 g
脂 質： 20.9 g

中 エネルギー： 637 kcal
たんぱく質： 26.9 g
脂 質： 21.2 g

高 エネルギー： 671 kcal
たんぱく質： 27.7 g
脂 質： 21.5 g

中学 エネルギー： 784 kcal
たんぱく質： 31.9 g
脂 質： 24.1 g

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉