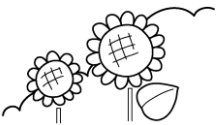


日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
7月								
1 日 (火) I初* - 小 587 中 737	ごはん	こめ						
	けんちん ^{じる} 汁	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	
	^{ぶたにく} 豚肉のごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	
	コーン ^い 入りひたし					こまつな	もやし コーン	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (水) 小 582 中 742	ごはん	こめ						
	キャベツのみそ ^{じる} 汁	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	
	^{なんぼんづけ} にぎすの南蛮漬	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら		にぎす		しょうが ねぎ	
	^{だいず いそに} 大豆の磯煮	さとう	あぶら	ぎょにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
3 日 (木) 小 600 中 743	ごはん	こめ						中野小屋中なし
	^{ちゅうかどん く} 中華丼（具）	じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	
	ごま酢 ^す あえ	さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	
	すいか						すいか	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
4 日 (金) 小 619 中 779	ごはん	こめ						中野小屋中なし
	^{にく} 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	
	^{てっか} 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	きゅうりの ^{あます} 甘酢あえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (月) 小 597 中 725	ごはん（コシヒカリ）	こめ						
	^{たなばたじる} 七タ汁	こむぎこ		ぎょにく		にんじん オクラ	えのきたけ	
	いかの ^あ たつた揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら	いか			しょうが	
	のり ^す あえ				のり	こまつな にんじん	もやし	
	^{たなばた} 七タゼリー	さとう みずあめ		とうにゅう	かんてん			
^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう				
8 日 (火) 小 626 中 778	^な 菜めし	こめ さとう		かつおけすりぶし		ひろしまな きょうな だいこな		黒崎南小4年なし
	^{たまご} 卵とレタスのスープ	じゃがいもでんぶん キャッサバでんぶん	ごまあぶら	たまご		にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	
	^{あつあ} 厚揚げと ^{ぶたにく} 豚肉のみそ ^{いた} 炒め	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	
	^{れいどう} 冷凍みかん						みかん	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (水) 小 637 中 877	ソフトめん	こむぎこ						
	かしわ ^{じる} 汁			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ	
	ちくわの ^{いそべ あ} 磯辺揚げ	じゃがいもでんぶん さとう こむぎこ	あぶら	ぎょにく	あおさ			
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (木) 小 616 中 762	ごはん	こめ						
	^{なつやさい じる} 夏野菜汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	
	さばのみそ ^に 煮	さとう みずあめ とうもろこしでんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	
	^{しお} 塩もみ						キャベツ きゅうり	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (金) 小 639 中 805	ごはん	こめ						
	^{なつやさい} 夏野菜のカレー	じゃがいも さとう キャッサバでんぶん じゃがいもでんぶん こめこ	あぶら ラード	ぶたにく とんし ぶたレバー		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	
	^{えだまめ} 枝豆						えだまめ	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (月) 小 613 中 761	ごはん	こめ						
	もずく ^{どん ぐ} 丼（具）	さとう じゃがいもでんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン	
	たまご ^い 入りにんじんしりしり		あぶら	たまご ツナ		にんじん	もやし	
	ミルクデザート	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳				ぎゅうにゅう			

15日 (火) 小 660 中 863	ごはん	こめ						黒埼中なし
	じゃがいものみそ汁 ^{しる}	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら		ししゃも			
	きりぼし 切干ナポリタン	さとう キャッサバでんぶん	あぶら	ぶたにく とんし ぶたレバー		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16日 (水) 小 633 中 785	ごはん	こめ						黒埼中なし
	マーボー丼 ^{どん} (具)	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごま入りもやしのナムル ^い	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	もやし	
	とうもろこし						とうもろこし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
17日 (木) 小 596 中 737	ごはん	こめ						黒埼中なし
	なつやさい たまご 夏野菜の卵とし	さとう		ぶたにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう こんにゃく	
	ひじきの佃煮 ^{つくだに}	さとう		ツナ	ひじき			
	かおりあえ	さとう じゃがいもでんぶん タピオカでんぶん				にんじん	キャベツ きゅうり あおじそ	
	チーズ				チーズ			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
18日 (金) 小 626 中 778	ごはん	こめ						
	とんじる 豚汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	さけ だいず	チーズ			
	き こんぶ に 切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	ぎょにく だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
22日 (火) 小 617 中 769	ごはん	こめ						立仏小最終日
	ハヤシライス	じゃがいも さとう こめこ こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら ラード	ぶたにく れんずまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	
	メロン						メロン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
23日 (水) 小 662 中 825	ごはん	こめ						山田小 黒埼中 最終日
	チンゲン菜 ^{さい} のスープ			ぎょにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	
	とり ^{とりにく} に だいず 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいず とり ^{とりにく} に			しょうが	
	あまから きゅうりの甘辛						きゅうり	
	ももゼリー	さとう みずあめ					もも	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
24日 (木) 小 619 中 779	えだまめ 枝豆ごはん	こめ					えだまめ	大野小 黒埼南小 中野小屋中 最終日
	たまねぎと卵 ^{たまご} のみそ汁 ^{しる}			たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	
	じゃがいものカレー-きんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	
	れいとう 冷凍パイン						パイン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8月								
26日 (火) 小 619 中 752	ごはん	こめ						黒埼南小 黒埼中 中野小屋中 給食開始
	ピリ辛 ^{からどん} 丼 (具) ^ぐ	さとう	ごま あぶら	ぶたにく ぎょにく		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし こんにゃく	
	わかめスープ			とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	
	プリンタルト	さとう こめこ コーンフラワー	あぶら	とうにゅう だいず				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
27日 (水) 小 625 中 779	ごはん	こめ						
	さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さば ^{てりや} の照焼き	さとう みずあめ こめでんぶん		さば				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	もやし キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
28日 (木) 小 671 中 863	ごはん	こめ						大野小 山田小 給食開始
	キーマカレー	じゃがいも こめこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ラード	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン もも りんご ぶどう	
	ちゅう かんそうこぎかな (中) 乾燥小魚	さとう とうもろこしでんぶん			かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
29日 (金) 小 578 中 720	うめ 梅ごはん	こめ じゃがいもでんぶん					うめ	立仏小給食開始
	もずくのみそ汁 ^{しる}			とうふ みそ	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	
	アップルシャーベットの ぎゅうにゅう 牛乳	さとう					りんご	