

# 7月・8月きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
1 (月)	ごはん	こめ							
	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 しらたき	みりん しお しょうゆ	
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず		にんじん	ごぼう	みそ さけ	
	きゅうりの甘酢あえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	す しお しょうゆ	
エネルギー (kcal)									
小619	牛乳				ぎゅうにゅう				
中779									
2 (火)	ごはん	こめ							
	夏野菜汁	じゃがいも		ベーコン なまあげ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	にほしこ みそ	黒崎中学校 2年生なし
	さばのみそ煮	さとう		さば			しょうが	みそ	
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	
小670									
中798	牛乳				ぎゅうにゅう				
3 (水)	ちゅうかどん 中華丼(ごはん)	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか うずらたまご		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	ガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう	
	ごま酢あえ	さとう	ごま			こまつな	きりほしだいこん もやし	しょうゆ す	
	すいか						すいか		
	牛乳					ぎゅうにゅう			
小610									
中767									
4 (木)	ごはん	こめ							
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		なまあげ			たまねぎ えのきたけ	にほしこ みそ	黒崎南小学校 3年生なし
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも			こしょう	
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	
小607									
中762	牛乳				ぎゅうにゅう				
5 (金)	ごはん	こめ							たなはた こんだて 七夕献立
	七夕汁	そうめん ぶ		なると		にんじん オクラ	えのきたけ	けずりぶし しお しょうゆ さけ	
	ハンバーグの ケチャップソース	さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しお ソース ワイン	立山小学校 1・2年生なし
	わかめあえ	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	しお こんぶエキス	
小599	七夕デザート	さとう みずあめ		とうにゅう	かんてん		りんご		
中713	牛乳				ぎゅうにゅう				
8 (月)	ごはん	こめ							
	豚汁	じゃがいも		とうぶ ぶたにく		にんじん	なす ごぼう ねぎ	にほしこ みそ	
	鮭チーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			しお	
	切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	しょうゆ にほしこ	
小622									
中779	牛乳				ぎゅうにゅう				
9 (火)	チンジャオロース丼(ごはん)	こめ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	しょうゆ さけ オイスターソース	
	たまご 卵とレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうぶ たまご		にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	
	れいとうみかん						みかん		
	牛乳					ぎゅうにゅう			
小614									
中763									
10 (水)	ソフトめん	ソフトめん							
	かしわ汁			あぶらあげ とりにく		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ	にほしこ みりん しょうゆ しお いちみつとうがらし	
	ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ でんぷん	あぶら	ちくわ	あおさ				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ きりほしだいこん	しょうゆ	
小604									
中815	牛乳				ぎゅうにゅう				
11 (木)	ごはん	こめ							
	キャベツのみそ汁	じゃがいも		なまあげ			キャベツ えのきたけ	にほしこ みそ	山田小学校 2年生なし
	ニギスの南蛮漬	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		ニギス		しょうが ねぎ	す さけ しょうゆ いちみつとうがらし	
	大豆の磯煮	さとう	あぶら	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ にほしこ	
小602	アップルシャーベット	さとう					りんご		
中830	牛乳				ぎゅうにゅう				
12 (金)	麦ごはん	こめ むぎ							
	夏野菜のカレー	じゃがいも	あぶら	ウインナー ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	カレールーウ カレーこソース	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ す しお こしょう みりん	
	枝豆						えだまめ	しお	
小667									
中842	牛乳				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
16 (火)	マーボー丼(ごはん)	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	みそ しょうゆ トウバンジャン からスープ さけ オイスターソース	黒崎中学校 なし
	もやしナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	もやし	しょうゆ ラー油 す	
	とうもろこし							とうもろこし	
小618 中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
17 (水)	ごはん	こめ							コシヒカリ給食
	チンゲンサイのスープ			かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	からスープ にほしこ しょうゆ しお こしょう	黒崎中学校 なし
	とりにく だいす 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド ごま	だいす とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	
	あまから きゅうりの甘辛						きゅうり	しお	
小652 中 -	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ でんぷん					ブルーベリー		
小604 中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
18 (木)	ごはん	こめ							黒崎中学校 なし
	なつやさい たまご 夏野菜の卵とじ	ふ さとう		ぎゅうにく 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	しょうゆ さけ けずりぶし	
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			しょうゆ さけ みりん	
	かおりあえ	さとう でんぷん				にんじん しそ	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	
	アーモンド		アーモンド						
小604 中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
19 (金)	パプリカライス	こめ	あぶら			パセリ		パプリカ しお	オリンピック こんだて 献立 ~フランス~
	ポトフ	じゃがいも		ソーセージ		にんじん	たまねぎ セロリー	からスープ しお こしょう	
	しろみずかな 白身魚のプロヴァンス風	でんぷん	あぶら オリーブあぶら	たら		トマト	にんにく たまねぎ	ケチャップ しお こなバジル	
	ミックスサラダ		オリーブあぶら			ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	ワインピネガー レモンかじゅう しお こしょう	
小647 中824	ブラマンジェ風デザート	さとう みずあめ こめこ	あぶら	とうにゅう			いちご		
小647 中824	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
22 (月)	ハヤシライス(麦ごはん)	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく レンズまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ハヤシルウ ケチャップ ソース こしょう あかワイン	大野小学校 立仏小学校 最終日
	あまなつ 甘夏サラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こしょう	
	かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし			しょうゆ しお	
小648 中799	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
23 (火)	えだまめ 枝豆ごはん	こめ	ごま				えだまめ	しお	黒崎南小学校 黒崎中学校 最終日
	たまご 玉ねぎと卵のみそ汁			たまご なまあげ		こまつな	たまねぎ	にほしこ みそ	
	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	しょうゆ みりん カレーこ	
小598 中773	アップルシャーベット	さとう					りんご		
小598 中773	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
8/26 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ							黒崎中学校 開始
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく	カレーこ ソース カレールウ ケチャップ	
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんでん		みかん パイン もも りんご ぶどう		
	アーモンド		アーモンド						
小862 中862	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
27 (火)	うめ 梅ごはん	こめ でんぷん	ごま				うめ	しお こんぶエキス	黒崎南小学校 山田小学校 開始
	もずくのみそ汁			とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ	にほしこ みそ	
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん けずりぶし	
小621 中816	パインゼリー	さとう					パイン		
小621 中816	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
28 (水)	からどん むぎ ピリ辛丼(麦ごはん)	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	ぶたにく ちくわ		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし こんにゃく	さけ しょうゆ しお トウバンジャン	大野小学校 開始
	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	からスープ しお しょうゆ こしょう	
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう				
小580 中720	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
29 (木)	ごはん	こめ							黒崎中学校 なし
	わかめふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	わかめ のり			しお まつちや	
	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	けずりぶし さけ しょうゆ しお	
	ますのしお ますの塩こうじ焼き			ます				こうじ しお	
小565 中715	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	キャベツ きりほしだいこん	しょうゆ	
小565 中715	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
30 (金)	ごはん	こめ							立仏小学校 開始
	わかめのみそ汁	じゃがいも			わかめ		ねぎ	みそ にほしこ	
	チキンたれカツ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	だいす とりにく				しお しょうゆ さけ みりん	
小589 中743	ごしきづ 五色漬				こんぶ	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	しお	
小589 中743	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				