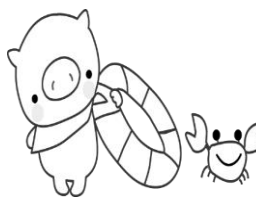
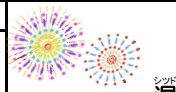




月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<b>ごはん</b> 680/820 <b>★だしまきたまご 1こ</b> <b>★とりだんごとうやとうふのもの</b> ★鶏団子【25】 にんじん【10】 白菜【35】 ★濃口しょうゆ【4】 しょうが【0.4】 本みりん【4】 水【30g】 <b>★はりはりづけ</b> 切り干し大根【3】 ★ちゆめんじゃこ【5】 米酢【2.5】 ★高野豆腐【8】 生しいたけ【5】 たまねぎ【30】 ★薄口しょうゆ【1】 砂糖【2】 ★だしパック【1】 水【30g】 きゅうり【20】 ★薄口しょうゆ【2】 砂糖【2.4】	<b>ごはん</b> 591/726 <b>★チゲラーメン</b> ★中華麺【30】 ★白菜キムチ【20】 ★もやし【15】 生しいたけ【5】 ★濃口しょうゆ【1】 ★中華だし【1】 米ぬか油【0.5】 <b>★ブロッコリーとコーンのサラダ</b> ブロッコリー【30】 コーン【15】 砂糖【1.2】 米酢【1.5】 <b>★むらさきいもチップス 1ふくら</b> 豚もも肉【25】 にはら【5】 カットわかめ【0.5】 ★薄口しょうゆ【2】 本みりん【1.7】 食塩【0.02】 水【110】 コーン【15】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★ごま油【0.7】	<b>ごはん</b> 663/842 <b>★まーぼーあつあげ</b> ★厚揚げ【35】 たまねぎ【45】 白ねぎ【5】 にんにく【0.5】 ★中華だし【0.8】 純米酒【2】 ★甜麺醤【0.25】 片栗粉【2】 <b>★キャベツのちゅうかさサラダ</b> キャベツ【25】 きゅうり【5】 米酢【1.8】 ★ごま油【0.3】 豚ひき肉【45】 にんじん【15】 しょうが【0.5】 ★赤色辛みそ【7】 砂糖【1.8】 ★豆板醤【0.05】 水【35】 米ぬか油【0.5】 にんじん【5】 砂糖【1.5】 ★薄口しょうゆ【1.8】	<b>ごはん</b> 701/853 <b>★さけフライ</b> ★鮭フライ【1個】 ★タルタルソース(卵不使用)【1袋】 <b>★こまつなのサラダ</b> 小松菜【15】 ★レモン果汁【1】 コーン【7】 ★薄口しょうゆ【2】 <b>★キャベツのごもくしる</b> ★木綿豆腐【20】 にんじん【15】 塩【0.05】 ★濃口しょうゆ【1】 水【120】 米ぬか油【7.5g】 ★ツナ【7】 にんじん【10】 こしょう【0.02】 砂糖【1.3】 とうがん【35】 えのきたけ【15】 ★薄口しょうゆ【4.5】 ★だしパック【1.5】	<b>セルフサンド</b> 646/797 ★コッパン【1こ】 ★ウインナー・ソーセージ【小1本・中2本】 キャベツ【35】 ★ケチャップ【1袋】 <b>★ぐだくさんコンソメスープ</b> ★ベーコン【5】 じゃがいも【20】 にんじん【12】 ★薄口しょうゆ【0.7】 塩【0.02】 <b>★たなばたデザート 1こ</b> めしじ【10】 たまねぎ【30】 ★コンソメ【1.8】 こしょう【0.01】 水【105g】
8	9	10	11	12
<b>ごはん</b> 626/773 <b>★のりつくだに【8】</b> <b>★じゃがいものそぼろに</b> じゃがいも【45】 にんじん【15】 グリンピース【10】 ★薄口しょうゆ【5】 砂糖【3】 ★だしパック【0.5】 水【35g】 <b>★キャベツときゅうりのごまあえ</b> キャベツ【15】 ★枝豆【5】 ★濃口しょうゆ【1.5】 こんにゃく【20】 たまねぎ【50】 豚ひき肉【30】 本みりん【2.5】 米ぬか油【0.5】 きゅうり【20】 ★炒りこま【0.7】 砂糖【1】	<b>ごはん</b> 720/865 <b>★とりにくのからあげ</b> 若鶏もも皮なし【60】 にんにく【0.5】 米ぬか油【5】 <b>★ほうれんそうのあえもの</b> ほうれん草【30】 えのきたけ【7】 砂糖【1】 <b>★じゃがいものみそしる</b> じゃがいも【25】 こんにゃく【10】 にんじん【5】 ★淡色辛みそ【8】 水【110】 しょうが【15】 ★濃口しょうゆ【3】 片栗粉【9】 ★薄口しょうゆ【2】 本みりん【3】 ★だしパック【1.3】 かつお節【1】	<b>ごはん</b> 655/771 <b>★こうやとうふのもの</b> 若鶏もも皮つき【30】 にんじん【10】 いんげん【5】 ★薄口しょうゆ【3】 本みりん【3】 ★だしパック【1.3】 <b>★うめおかかあえ</b> キャベツ【20】 ★濃口しょうゆ【1.3】 かつお節【1】 <b>★なっとう 1こ</b> 高野豆腐【8】 たまねぎ【40】 砂糖【2.5】 ★濃口しょうゆ【2】 水【30】 小松菜【20】 梅肉【1】 本みりん【1.2】	<b>ごはん</b> 649/764 <b>★さばのみそに</b> ★鯖【1切】 砂糖【2.6】 水【1.1】 本みりん【1.3】 <b>★ほうれんそうのおひたし</b> ほうれん草【20】 ★もやし【10】 ★濃口しょうゆ【1.7】 <b>★ぐだくさんみそしる</b> 乾燥しいたけ【0.5】 えのきたけ【10】 にんじん【10】 菜ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】 ★淡色辛みそ【3.9】 純米酒【1.8】 しょうが【0.8】 キャベツ【10】 かつお節【0.6】 砂糖【0.8】 こんにゃく【15】 ★うすあげ【5】 じゃがいも【25】 ★淡色辛みそ【8】 水【110】	<b>★コッパン(中)</b> 642/812 <b>★きなこあげパン(小)</b> ★コッパン【70】 ★きな粉【6】 塩【0.05】 <b>★ラタトゥイユ</b> 豚もも肉【45】 ピーマン【5】 スズキニ【15】 ★大豆水煮【10g】 ★コンソメ【1】 にんにく【0.1】 こしょう【0.01】 オリブオイル【1】 <b>★きゅうりとささみのサラダ</b> きゅうり【30】 ★ささみ【5】 ★炒りこま【0.8】 砂糖【0.3】 米ぬか油【2】 砂糖【16】 なす【20】 たまねぎ【50】 トマト【15】 ★ケチャップ【5.5】 白ワイン【1】 塩【0.05】 砂糖【0.5】 コーン【10】 ★レモン果汁【1】 米酢【1】 ★薄口しょうゆ【1.2】
15(海の日)	16	17	18	19
<b>15(海の日)</b> 	<b>ごはん</b> 703/895 <b>★ポークカレー</b> 豚もも肉【35】 たまねぎ【50】 グリンピース【3】 にんにく【0.3】 カレー粉【0.15】 ★めんかつソース【1.5】 塩【0.02】 水【65】 <b>★きゅうりのコロコロサラダ</b> きゅうり【15】 ★枝豆【10】 ★レモン果汁【1】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【1】 オリブオイル【0.7】 にんじん【13】 じゃがいも【35】 しめじ【7】 しょうが【0.3】 ★カレー粉【12】 ★ケチャップ【2】 米ぬか油【2】 コーン【15】 ★ツナ【5】 米酢【2】 こしょう【1.2】 塩【0.1】	<b>ごはん</b> 627/753 <b>★さけのかんこくふうてりやき</b> ★鮭【1切】 砂糖【1】 ★コチジャン【0.3】 <b>★きんぴらごぼう</b> ごぼう【30】 にんじん【15】 砂糖【2】 ★濃口しょうゆ【3】 水【10】 <b>★ひじきのすのもの</b> 乾燥ひじき【0.8】 ★ローズハム【5】 米酢【2.2】 砂糖【2.3】 本みりん【2】 ★濃口しょうゆ【3】 砂糖【1.5】 ★甜麺醤【0.5】 一味唐辛子【0.01】	<b>ごはん</b> 629/739 <b>★とりにくのバーベキューソース</b> 若鶏もも皮つき【1枚】 ★りんごビュレ【8】 砂糖【1.5】 一味唐辛子【0.01】 <b>★コールスローサラダ</b> キャベツ【25】 コーン【5】 ★コールスロートレッシング【4.5】 <b>★ペーコンとレタスのスープ</b> ★ペーコン【5】 レタス【20】 白ねぎ【5】 ★コンソメ【1.8】 こしょう【0.03】 純米酒【1】 塩【0.05】 ★濃口しょうゆ【2.8】	<b>★コロケサンド</b> 712/878 ★丸パン【1こ】 米ぬか油【7】 ★ソース【小袋1個】 <b>★コーンポタージュスープ</b> 若鶏もも皮なし【15】 ★枝豆【10】 にんじん【15】 ハセリ【0.2】 ★ポタージュの素【9】 塩【0.05】 たまねぎ【55】 しめじ【5】 コーン【10】 ★牛乳【15】 ★コンソメ【0.5】 水【85g】
22	23	24	25	26
<b>ごはん</b> 645/819 <b>★ハヤシライス</b> 豚もも肉【30】 にんじん【15】 トマト【10】 ★コンソメ【0.7】 ★ケチャップ【0.8】 こしょう【0.02】 赤ワイン【2】 水【65】 たまねぎ【50】 しめじ【5】 ★ハヤシラウ【12】 ★デミグラスソース【5】 塩【0.02】 にんにく【0.5】 米ぬか油【1】 ★ツナ【5】 コーン【5】 オリブオイル【0.8】 米酢【2】	<b>ごはん</b> 656/887 <b>★チキンカツ</b> ★鶏肉のチキンカツ【1こ】 米ぬか油【7】 <b>★ブロッコリーとツナのサラダ</b> ブロッコリー【25】 ★レモン果汁【1】 塩【0.02】 ★薄口しょうゆ【1.5】 <b>★じゃがいものみそしる</b> じゃがいも【25】 しめじ【5】 ★オリーブオイル【0.8】 米酢【2】 たまねぎ【20】 こんにゃく【10】 乾燥しいたけ【0.5】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.5】 水【105】	<b>ごはん</b> 692/858 <b>★ピビンバ</b> 豚ひき肉【60】 ★濃口しょうゆ【7】 砂糖【4】 にんにく【7】 切り干し大根【2】 ★炒りこま【1】 ★濃口しょうゆ【2.5】 <b>★わかめスープ</b> たまねぎ【35】 ★もやし【10】 菜ねぎ【5】 塩【0.02】 コーン【4】 ★コチジャン【0.3】 米ぬか油【0.5】 ほうれん草【25】 ★もやし【15】 ★ごま油【1】 カットわかめ【0.5】 しめじ【10】 ★中華だし【2】 ★薄口しょうゆ【0.6】 水【100】	 <p>           シッド カカ アツ ヒ ヅツ  <b>温度の高い、暑い日が続いています。</b>  <b>夏バテの人はいませんか？夏バテ対策には、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事が基本です。</b>  <b>早寝・早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。</b>  <b>夏休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。</b> </p>	<b>26</b>

今月の生産者さん

宮本さん・・・葉ねぎ、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、なす  
 小柳さん・・・じゃがいも、きゅうり、ピーマン  
 雪谷さん・・・生しいたけ  
 阪口さん・・・玉ねぎ  
 セイコーファームさん・・・しめじ



※献立および献立表について  
 都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。  
 変更した場合は学校へ連絡いたします。  
 食材の詳細については学校から配布される成分表をご確認ください。(★がついているもの)  
 ※牛乳は毎日つきます。

献立表の数値・数量は  
 小学校中学年1人当たりの値です。  
 低学年・・・10%減  
 高学年・・・10%増  
 中学生・・・35%増  
 になります。