

7月予定献立表

舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				〔赤〕血や肉や骨をつくる		〔緑〕体の調子を整える		〔黄〕熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	ごはん	○	やきギョウザ こんにやくサラダ あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく とりにく あかみそ あつあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たけのこ だいこん しょうが ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こんにやく	あぶら ごまあぶら ラード
4火	ごはん	○	にくだんごのあますあん パンサンスー モロヘイヤのスープ あじつけこざかな	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう かえりにほし	モロヘイヤ にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぷん パンこ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら
5水	ごはん	○	さわらのみそやき いそあえ とりにくとじゃがいものなんばんに	とりにく みそ さわら	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ もやし キャベツ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	
エコきゅうしょく ~ふなはしむらの ゆうきやさいをたべよう!~				にんじん	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ゆうききゅうり	ごはん さとう	あぶら
6木	ごはん	○	すぶた しおゆうききゅうり みそしる 	あつあげ みそ ぶたにく		ピーマン	ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	
たなばたこんだて 				とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なす とうもろこし マスカット	ごはん さとう	あぶら
7金	わかめ ごはん	○	ほしがたクロック コーンあえ たなばたじる 	かまぼこ ぶたにく	わかめ	こまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ	ごはん さとう そめいん パンこ でんぷん じゃがいも こむぎこ	
10月	はつが げんまい ごはん	○	なつやさいカレー ピーナッツあえ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん こまつな ピーマン トマト	にんにく しょうが みかんかん たまねぎ ぶどう パインかん なす キャベツ	ごはん さとう はつがげんまい じゃがいも	あぶら ピーナッツ
エコきゅうしょく ~ふなはしむらの ゆうきやさいをたべよう!~				さけ うすあげ とうふ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ゆうきなす ねぎ ゴーヤ	ごはん じゃがいも パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら
11火	ごはん	○	さけのマスタードやき ゴーヤチャンプルー ゆうきなすのみしる 	とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ ゆうきなす ねぎ ゴーヤ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら
12水	ごはん	○	いわしのかばやき まめみそあえ ぶたじる	ぶたにく あつあげ だいす みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり しょうが ねぎ とうもろこし	ごはん さとう こんにやく でんぷん じゃがいも	あぶら
13木	キムタク ごはん	○	たまごロール ビーンズサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン とうふ たまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ たくあん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
14金	あげパン	○	とりのてりやき アスパラのごまだれ コーンポタージュ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ アスパラガス にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま
17月			うみのひ						
18火	ふなはし ビビンバ	○	(やきにく・ナムル・きんしたまご) わかめスープ すいか	ぎゅうにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ もやし すいか えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
19水	ごはん	○	はるまき SDGsレタスサラダ マーボーとうふ	あかみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	フリルレタス キャベツ しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
20木	6年宿泊学習 ごはん	○	あじのたつたあげ ハートかぼちゃのごまあえ きりぼしだいこんじる	うすあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ハートかぼちゃ さやいんげん	きりぼしだいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま
21金	6年宿泊学習 こくとう パン	○	ウインナー パンネのトマトに ハートかぼちゃのスープ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ だっしふんにゅう	にんじん ハートかぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しめじ	パン さとう じゃがいも こむぎこ こくとう パンネ	あぶら
24月	ごはん	○	とんかつのあまからに ゆかりあえ みそしる アイスクリューム	とうふ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう カットわかめ にゅうせいひん	こまつな あかじそ	えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。