

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
1月	ごはん	○	いわしのかばやき ゆかりあえ ごもくみそしる	うすあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あかじそ	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ ねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら
2火	ごはん	○	たまごロール ナムル あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あかみそ たまご あつあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ だいこん ほししいたけ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
3水	ごはん	○	ふくらぎのてりやき まめみそあえ ぶたじる	ぶたにく あつあげ だいず みそ ふくらぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん とうもろこし しょうが きゅうり	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	
4木	ごはん	○	マーボーなす こりこりあえ ワントンスープ	ベーコン ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	もやし メンマ きゅうり ほししいたけ ねぎ しょうが たまねぎ なす えだまめ だいこん	ごはん さとう ワントン	あぶら ごまあぶら
たなばたこんだて				とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なす ほししいたけ にんにく	ごはん さとう	ラード
5金	ごはん	○	ほしがたハンバーグ コーンあえ たなばたじる  マスカットゼリー	かまぼこ ぶたにく		こまつな トマト	ねぎ キャベツ しょうが マスカット たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう そうめん	
8月	ごはん	○	にくだんごのあますあん きりぼしだいこんのソースいため モロヘイヤのスープ	とうふ ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん パンこ	あぶら
9火	ごはん	○	あげざかなのレモンあじ ピーンズサラダ はるさめスープ	ベーコン ホキ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ほししいたけ ねぎ きゅうり レモン キャベツ	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごま
10水	ごはん	○	ししゃものからあげ おひたし しおこうじにくじゃが なっとう	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	あぶら
11木	ごはん	○	にくシューマイ ピーナッツあえ えびととうふのうまに	えび ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ラード ごまあぶら ピーナッツ
12金	こくとう パン	○	ハムカツ カラフルサラダ クリームスープ	こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パプリカ フリルレタス ブロッコリー	たまねぎ あかたまねぎ とうもろこし	パン こくとう さとう じゃがいも こめこ でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング ラード
15月			うみのひ						
パリオリンピック おうえん こんだて 				ホキ えび いか とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト ブロッコリー パセリ バジル	にんにく たまねぎ きゅうり セロリー とうもろこし レモン キャベツ ブルーベリー	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル
16火	コッペパン	○	とりにくのピストゥ フレンチサラダ ブイヤベース ブルーベリージャム						
17水	キムタク ごはん	○	こざかなとだいずのごまがらめ グリーンサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン とうふ だいず	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん ブロッコリー フリルレタス	はくさいキムチ たまねぎ だいこん しょうが きゅうり ねぎ たけのこ もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま
18木	6年 宿泊学習 ごはん	○	さけのマスタードやき ゴーヤチャンプルー みそしる	うすあげ とうふ たまご ぶたにく さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす ゴーヤ	ごはん さとう じゃがいも	ハニグ マヨネーズ あぶら
19金	6年 宿泊学習 ごはん	○	かぼちゃチーズフライ ひじきあえ とりにくとだいこんのもの	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん こまつな さやいんげん かぼちゃ	だいこん キャベツ	ごはん さとう こんにやく パンこ こむぎこ	マーガリン あぶら ラード
パリオリンピック おうえん こんだて 				たら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん バジル	たまねぎ ラフランス とうもろこし レーズン	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら オリーブオイル
22月	ごはん	○	しろみざかなのフライ キャロットラペ コーンポタージュ れいとうフランス						
23火	ごはん	○	あじのたつたあげ 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 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 でんぶん	あぶら ごま
24水	はつが げんまい ごはん	○	なつやさいカレー オムレツ フルーツポンチ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが ももかん たまねぎ パインかん なす ぶどう みかんかん	ごはん さとう はつがげんまい じゃがいも でんぶん	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。