



7月 こんだてひょう



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	もく	むぎごはん		じゃがいものカレーに はるさめのすのもの ざぜんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく はるさめ さとう ごま くるざとう	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく わかめ チキンハム だいず こんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや ごぼう きゅうり にんにく	662 24.5
2	きん	むぎごはん		こうやとうふのたまごとし こいわしうめのかあげ こんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり にく たまご だし (かつおぶし) こうやとうふ こいわしうめのかあげ こんぶ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	649 25.6
4	にち	にくキャベどん (むぎごはん)		はるさめスープ にくキャベどんのぐ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	しいたけ にんじん かつおぶし きくらげ たまねぎ ねぎ キャベツ りんご たけのこ ピーマン しょうが にんにく	587 22.4
6	か	パインパン		サラダうどん メンチカツ ブロッコリー	パインパン うどん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ツナ えだまめととうふのミチカツ	トマト レタス きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	601 23.8
7	すい	ちらしずし		とうふじる うおそうめんサラダ たなばたゼリー	こめ さとう あぶら わふうドレッシング たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とり にく とうふ わかめ うおそうめん だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん ごぼう れんこん ねぎ ｺﾝ しいたけ えだまめ オクラ えのきたけ たまねぎ きゅうり	614 24.3
8	もく	ピザトースト		かぼちゃのポタージュ キャベツパインサラダ	しよくパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく チーズ しろいんげんまめ スキムミルク	たまねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ パイン	629 22.4
9	きん	むぎごはん		とうがんスープ たいのいそベフライ キャベツのゆかりあえ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ まだいのいそベフライ	とうがん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しそ	610 22.4
12	げつ	むぎごはん		なすいりマーボーとうふ ひじきのマヨサラダ ぎょうざ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ひじき ちくわ ぎょうざ	なす しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	613 24.2
13	か	コッペパン		やさいスープ チリコンカン フルーツヨーグルト	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ピーマン にんにく トマト パイン みかん もも	612 24.6
14	すい	むぎごはん		みらねがわともすくのスープ タンドリーチキン ミニトマト	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さんしょく つみれ だし (かつおぶし・こんぶ) もすく とりにく	たまねぎ たけのこ ミニトマト みらねがわ にんじん しいたけ	604 27.5
15	もく	むぎごはん		なつやさいのみそしる さばのしょうがに もやしのごまあえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ さば だし (いりこ)	かぼちゃ なす たまねぎ なら しょうが いんげん もやし にんじん	643 27.7
16	きん	なんかんあげどん (むぎごはん) 【ふるさとくまさんデー】		ふしそうめんじる なんかんあげどんのぐ	こめ むぎ ふしそうめん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく なんかんあげ たまご だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ こまつな えだまめ	692 23.6
19	げつ	うまカレー (むぎごはん)		うまカレールウ じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ピーナッツ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ばに く ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	643 23.6
20	か	アーモンドトースト		なすのミートスパゲティ シーフードサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう オリーブゆ アーモンド マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いか えび わかめ	にんにく たまねぎ なす しめじ にんじん キャベツ きゅうり トマト	613 29.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

①	たまねぎ ゴーヤ トマト	②	ニラ えだまめ みょうが	③	モロヘイヤ とうがん アスパラガス
---	--------------------	---	--------------------	---	-------------------------

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

①	②	③
()	()	()
トウモロコシ	キャベツ	パプリカ
アボカド	スイカ	オクラ

こたえ
Q1 = ①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2 = ①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ