



こんだまびよう

山田小学校

日曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりよう			一口メモ
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	
2月	麦ごはん		鉄火煮 焼きししゃも ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ししゃも こんぶ みそ ちくわ	にんじん だいこん しょうが ごぼう いんげん ピーマン	プールの日はあさごはんを しっかりたべましょう！
3火	ミルクパン		シューマイ 冷やし中華 フルーツポンチ	ミルクパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	しいたけ きゅうり にんじん もやし しょうが パイン もも みかん	
4水	麦ごはん		茄子のみそ炒め 五目大煮	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず とりにく さつまあげ なまあげ	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが れんこん ごぼう しいたけ いんげん	
5木	麦ごはん		焼き肉 夏野菜の味噌汁	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ りんご ピーマン レタス かぼちゃ なす ねぎ	
6金	大豆いり混ぜごはん		魚そうめんの清汁 ほうれん草と卵のサラダ セタゼリー	こめ あぶら さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちりめん あぶらあげ たら たまご	しいたけ にんじん ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ オクラ キャベツ ほうれんそう	7月6日(金) セタメニュー 天の川に見立てた 「魚そうめん汁」は、 オクラの☆が入って います。
9月	麦ごはん		納豆 五色和え 夏野菜の肉じゃが	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう なつとう たまご ぶたひきにく	はくさい ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ かぼちゃ しいたけ トマト オクラ	
10火	タコス		鶏肉と野菜のスープ グリーンサラダ	トルティヤ オリーブオイル でんぶん さとう はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ とりにく ツナ	にんにく たまねぎ レタス にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ ブロッコリー	
11水	五穀ごはん		塩サバ かつりとわかめの酢の物 しめじの清汁	こめ むぎ いろどりまい ごま さとう	ぎゅうにゅう さば ちりめん とうふ わかめ	れもん きゅうり にんじん しめじ ねぎ	
12木	中華丼		かつとブロッコリーの酢の物 ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらたまご みそ えび	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ きぬさや しょうが ブロッコリー きゅうり	7月19日(木) ふるさと 球磨さんデー 今月の食材は「に がうり(ゴーヤ)」です。 苦味があり苦手な人 も多いかもしれませんが、 給食ではそんな人も 食べられるような メニューを考えまし た。苦手な人もきつと 食べやすいと思いま す！楽しみにしてい て下さい♪
13金	カルカルごはん		スタミナサラダ ワカメのすまし汁	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず ちりめん ぶたにく わかめ とうふ	いんげん きゅうり キャベツ にんじん きくらげ にんにく えのき しめじ ねぎ ほうれんそう	
17火	食パン		チーズハンバーグ かぼちゃと旬野菜のサラダ 野菜のスープ	しょくばん あぶら ばんこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ひじき たまご チーズ ハム ウインナー	たまねぎ きゅうり トマト しょうが かぼちゃ アスパラガス にんにく コーン だいこん いんげん にんじん	
18水	ゆかりごはん		さんまゆずみそ煮 オクラのおかか和え 豆腐の味噌汁	こめ むぎ ごま さといも	ぎゅうにゅう さんま とうふ あげ わかめ みそ	オクラ きゅうり にんじん ねぎ	
19木	麦ごはん		鶏肉の香り焼き 切り干し大根の旨煮 ゴーヤのおかか和え	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし たまご	しょうが にんにく だいこん にんじん しいたけ いんげん にがうり	
20金	麦ごはん		カツカレー トマトと新生姜のサラダ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ばんこ じゃがいも はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ツナ わかめ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく トマト きゅうり しょうが	

*献立は都合により変更する場合があります

こんげつ なつやさい つか こんだて
～今月は夏野菜をたっぷり使った献立～



真っ赤に育ったトマトや、みずみずしいキュウリ、大きく育ったピーマンやなすび。

栄養がたくさんつまった野菜がおいしい季節です♪給食ではいろいろな夏野菜が

登場します。きびしい暑さが続き、食欲が無くなって、夏バテしがちなとき、しっかり

夏野菜を食べて、からだの調子を整えましょう！！

