



7月献立予定表



日曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギーKcal たんぱくしつり	家庭で 補いたい 食品
		赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのしょうしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる		
2月	ごはん いわしの梅煮・塩昆布和え 冬瓜の味噌汁・ふりかけ	いわし しおこんぶ・ふりかけ なまあげ・みそ	にんじん・ねぎ からだのしょうしをととのえる	ごま じゃがいも	619 25.4	乳製品 果物
3火	パン 白身魚のラビゴットソースかけ とろとろ豆のスープ・冷凍みかん	さかな(ホキ) ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・ばせり たまねぎ・きゅうり・えだまめ・しめじ レモンかじゅう・れいとうみかん	じゃがいもでんぷん あぶら じゃがいも	606 26.8	きのこ類 種実類
4水	ごはん 韓国風肉じゃが 小松菜とひじきのナムル	ふたにく なまあげ ひじき ぎゅうにゅう	あかピーマン・ねぎ・こまつな・にんじん たまねぎ・もやし	じゃがいも しらたき・ごま あぶら・ごまあぶら	616 21.9	海藻類 果物
5木	パン 青じそスパゲッティ 豆と野菜の彩りサラダ	マグロフレーク だいず・ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん・あかピーマン・きいピーマン トマト・あおしそ しめじ・たまねぎ・えのき・きゅうり・とうもろこし	スパゲッティ あぶら じゃがいも	603 25.5	乳製品 果物
6金	たなばたこんだて たくあん <small>の和え物</small> 七タ汁・七タゼリー	たまご・さけ・しらすほし かつおぶし・とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・おくら たまご・さけ・しらすほし かつおぶし・とりにく たくあん・きゅうり・だいこん・たまねぎ ほししいたけ	ごま そうめん ゼリー すしごはん	671 23.3	海藻類 肉類
9月	おめでとうこんだて 夏野菜のカレー フルーツポンチ・福神漬	ふたにく ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・かぼちゃ・ピーマン たまねぎ・なす・ふくしんづけ おうとうかんづめ・みかんかんづめ・パイナップルかんづめ	じゃがいも あぶら・カレーのもと ゼリー むぎごはん	695 19.8	肉類 乳製品
10火	パン アイダホ風ポテト ABCスープ	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・グリーンピース・きゃべつ とうもろこし	じゃがいも・じゃがいもでんぷん あぶら マカロニ	588 24.2	魚介類 海藻類
11水	ふるさとこんだて 西京ハモのフライ きゅうりの酢の物・味噌汁	はもフライ どうふ あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	きゅうり・もやし・だいこん・なす・たまねぎ みかんのかんづめ	あぶら ごはん	632 22.6	芋類 乳製品
12木	パン 鶏肉のさっぱり煮 魚ソーメンの汁・卵焼き	うおそーめん・かまぼこ とりにく たまごやき ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン たまねぎ・きゃべつ・にんにく・しょうが	じゃがいもでんぷん パン	597 28.6	海藻類 果物
13金	ごはん 生揚げのカレー煮・オレンジ もやしのしゃきしゃきサラダ	ふたにく・なまあげ ローズハム ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん たまねぎ・きゃべつ・ほししいたけ もやし・きゅうり・オレンジ	ごま あぶら カレーのもと ごはん	646 22.3	卵類 魚介類
17火	パン ささみのカツ・グリーンサラダ ビーフンスープ	ささみ・ふたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん・ニラ きゅうり・きゃべつ・とうもろこし たまねぎ・なす・ほししいたけ	あぶら ビーフン パン	615 27.5	豆類 種実類
18水	おきなわこんだて ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ・パイナップル	どうふ・あぶらあげ・みそ マグロフレーク ふたにく・たまご ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ しめじ・にがうり・ほししいたけ はくさい・パイナップル	ごまあぶら こんにやく ごはん	628 24.8	芋類 緑黄色野菜
19木	きつねうどん チーズサラダ・とうもろこし	とりにく・あぶらあげ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・こまつな ほししいたけ・たまねぎ とうもろこし・きゃべつ・きゅうり	くろざとう うどん あぶら パン	631 24.6	魚介類 果物
20金	マーボーなす きゃべつの酢の物	どうふ・みそ ふたにく・とりにく わかめ・ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ なす・たまねぎ・きゅうり きゃべつ・にんにく・しょうが	ごまあぶら・あぶら じゃがいもでんぷん ごま ごはん	631 23.9	きのこ類 果物

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

9月献立予定表

3月	ごはん 豚とごぼうのしょうが煮 小松菜のおひたし・のりの佃煮	ふたにく なまあげ・ひらてん かつおぶし・のりのつくだに ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん・こまつな たけのこ・ごぼう・たまねぎ・しょうが きゃべつ・きりほしだいこん	あぶら こんにやく ごはん	603 23.2	芋類 乳製品
4火	パン ハンバーグのきのこソース コーンスープ・ゼリー	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ しめじ・えのき・ひらたけ・たまねぎ きゃべつ・とうもろこし	あぶら じゃがいも ゼリー パン	695 25.6	緑黄色野菜 果物
5水	さんまの梅煮 こんにやくサラダ・味噌汁	さんま・かまぼこ わかめ・どうふ・あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな・かぼちゃ・にんじん きゃべつ・なす・たまねぎ	こんにやく あぶら ごはん	635 22.3	肉類 芋類

6日(金): たなばたこんだて

9日(月): おめでとうこんだて

* 7月がお誕生のお友達をお祝いしましょう。

11日(水): ふるさとこんだて

(山口県でとれる食材がたくさん使われます)

18日(水): おきなわこんだて

19日(木): 一年生にとうもろこしの皮を

むいてもらいます。がんばりましょう!

7月に入り、本格的な夏を迎えます。

健康の秘訣は【早寝】【早起】【朝ご飯】です。
朝ご飯をしっかり食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

食中毒に気をつけましょう!

予防は、まず手洗いです。
指の間・爪の間 石けんをよく泡立てて洗いましょう。



冷蔵庫の過信はやめましょう!

冷蔵庫に入っているから安全...とはいえません。
食中毒菌は どんどん増殖していきます。
作ったら 早めに食べましょう。

