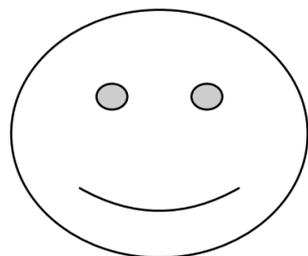


# 7がつこんだてひょう

日	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	エネルギー たんぱくしつ	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	
					血・肉・骨になる	ぎゅうにゆう	熱や力になる	体の調子を整える		
1 金	ココアパン	○	さかなのポテトごろもやき カリカリじゃこサラダ ソーヤポタージュ	617 31.9	サケ ベーコン だいず とうにゆう	ぎゅうにゆう チーズ ちりめん わかめ なまクリーム	ココアパン でんぷん じゃがいも さとう こむぎこ	ごま あぶら バター	にんじん みずな パセリ	キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン
4 月	ごはん <small>お誕生日給食</small>	○	さかなのてりやき やさいのばいにくあえ とんじる	633 28.1	さわら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ こなかんてん	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	にんじん	しょうが キャベツ もやし ねりうめ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ りんごジュース ナタデココ
5 火	コーンパン	○	スパニッシュオムレツ ポテトサラダ フルーツココヨーグルト	600 24.6	たまご ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ ヨーグルト	コーンパン じゃがいも さとう はちみつ	あぶら バター	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップルかん ももかん みかんかん ナタデココ
6 水	ひやしちゅうか	○	だいずいりいそあえ	577 28.1	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ あおのり	ラーメン さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん	しょうが きゅうり コーン もやし
7 木	たなばたずし	○	コーンサラダ そうめんじる キラキラゼリー	577 22.6	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゆう チーズ こなかんてん	こめ さとう そうめん ふ	あぶら	にんじん さやいんげん こねぎ	たけのこ ほししいたけ かんぴょう れんこん コーン キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ぶなしめじ アセロラジュース
8 金	ジューシー	○	ゴーヤチャンプル とうがんじる れいとうパイン	593 24.1	ぶたにく かまぼこ ベーコン とうふ こなかつお とりにく うずらたまご	ぎゅうにゆう きざみこんぶ	こめ もちごめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん	ほししいたけ グリーンピース ゴーヤ もやし しょうが とうがん ねぎ れいとうパイン
11 月	ごはん	○	ゼリーフライ こまつなあえ みそしる	658 22.5	おから ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな かぼちゃ こねぎ	たまねぎ ねぎ もやし
12 火	ルーローハン	○	きゅうりのあえもの セレクトゼリー	688 22.2	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう こなかんてん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	にんじん タカノツメ	ほししいたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ オレンジジュース りんごジュース
13 水	★えだまめごはん <small>野菜の日給食</small>	○	にぎすのなんぼんづけ おひたし たまごのみそしる	580 27.4	サケ にぎす とうふ あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゆう	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	こまつな にんじん	えだまめ とうもろこし ねぎ キャベツ もやし たまねぎ
14 木	あしたばパン	○	さかなのマヨパンこやき カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	569 27.8	メルルーサ ツナ いんげんまめビュール とうにゆう	ぎゅうにゆう なまクリーム	あしたばパン パンこ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	にんじん パセリ パプリカ かぼちゃ	きゅうり コーン たまねぎ
15 金	じゃじゃめん	○	わかめサラダ バナナとくるみのケーキ	592 22.9	ぶたひきにく みそ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	うどん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら バター くるみ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン レモン バナナ
19 火	なつやさいカレー	○	チーズサラダ すいか	659 22.7	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゆう こなチーズ チーズ	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら バター	にんじん かぼちゃ トマトジュース こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ コーン すいか

★13日は野菜の日給食です。今月は「えだまめ」です。

※学校行事・食材料の都合・感染性胃腸炎の流行等により、献立内容を変更することがあります。



ゼリーフライは、埼玉県の郷土料理です。小判の形をしているので、「ゼニフライ」と呼ばれていたのが、なまって「ゼリーフライ」になったそうです。

今年、沖縄県は本土復帰して50年です。  
「ジューシー」は沖縄県の炊き込みご飯です。豚肉や昆布などの和風だしが効いています。  
「チャンプルー」は、焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。沖縄県のゴーヤの生産量は日本一です。

