

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちやしきをとのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
20 水	ごはん			米			790
	天津オムレツ		オムレツ,かにかま	ごま油,かたくり粉	枝豆	ガラスープ,しょうゆ,しお	
	かぼちゃのごま汁	○	油あげ,豆乳,みそ	ごま	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ねぎ	だし	
	うの花炒め		おから	こんにやく,さとう	たまねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん	だし,しょうゆ	
	レモンゼリー			レモンゼリー			
21 木	ごはん			米			802
	いかフライ		イカフライ	あぶら			
	ビーフン卵野菜炒め	○	ぶた肉,卵	ビーフン,さとう,あぶら	キャベツ,ピーマン,たまねぎ,にんじん	ガラスープ,しょうゆ,しお	
	さつま芋とれんこんの甘辛煮		だいず	さつまいも,さとう	れんこん	しょうゆ,だし	
22 金	照り焼きバーガー (チキン照り焼き)		とり肉	食パン さとう	しょうが	しょうゆ,みりん,さけ	851
	クリームシチュー	○	ベーコン,牛乳		はくさい,たまねぎ,にんじん,コーン,ブロッコリー	コンソメ,シチュールー	
	ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ,ほうれんそう,ゴーヤ,パプリカ		
25 月	ごはん			米			866
	にらまんじゅう焼		にらまんじゅう				
	ひき肉ハヤシライス	○	合びき肉	じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム,れんこん,にんじん,トマトピューレ	ハヤシライスの素	
	野菜のレモン和え			さとう	はくさい,きゅうり,にんじん,レモン汁	ず,しお	
26 火	ごはん			米			777
	魚のカレー天ぷら		白身魚	てんぷら粉,あぶら		カレー粉	
	とうがんスープ	○	とり肉,たまご	さとう	とうがん,枝豆	ガラスープ,しょうゆ	
	春雨サラダ		かにかま	はるさめ,コールスロドレッシング	にんじん,きゅうり		
	有明味付け海苔		味付のり				
27 水	ごはん			米			767
	豚の西京焼き		ぶた肉			西京漬け	
	かきたま汁	○	卵,煮干し	かたくり粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ほうれんそう	だし,しょうゆ	
	昆布煮		こんぶ,油あげ	こんにやく,さとう	にんじん,きりぼしだいこん	だし,しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
28 木	ごはん			米			831
	とうもろこし香ばし揚げ			あぶら	とうもろこし香ばし揚げ		
	国産和牛肉豆腐	○	国産牛肉,とうふ	こんにやく,さとう	たまねぎ,はくさい	しょうゆ	
	ブロッコリーサラダ		ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー,キャベツ,にんじん		
29 金	さつまいもごはん			米,さつまいも,さとう		しお,しょうゆ	841
	ハンバーグ		ハンバーグ				
	月見汁	○	はんぺん,煮干し	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう	しょうゆ,しお	
	ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも,あぶら	たまねぎ	塩こしょう	

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。



今年の夏は、異常に暑い日がまだまだ続いています。夏バテ気味の人も多いかと思えます。
 食欲がなくても、朝ご飯は毎日食べて生活リズムをととのえて過ごしましょう。
 全学年のトレイ（おぼん）交換終了しました。新しいピカピカの緑色のトレイです。