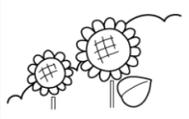


日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
7月								
1日 (火) I初* - 小 587 中 737	ごはん	こめ						
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	
	豚肉のごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	
	コーン入りひたし					こまつな	もやし コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
2日 (水) 小 582 中 742	ごはん	こめ						
	キャベツのみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	
	にぎすの南蛮漬	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら		にぎす		しょうが ねぎ	
	大豆の磯煮	さとう	あぶら	ぎょにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3日 (木) 小 600 中 743	ごはん	こめ						
	中華丼(真)	じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	
	ごま酢あえ	さとう	ごま			こまつな	きりほしだいこん もやし	中野小屋中なし
	すいか						すいか	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
4日 (金) 小 619 中 779	ごはん	こめ						
	肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	
	鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	中野小屋中なし
	きゅうりの甘酢あえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7日 (月) 小 597 中 725	ごはん(コシヒカリ)	こめ						
	七タ汁	こむぎこ		ぎょにく		にんじん オクラ	えのきたけ	
	いかのたつた揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら	いか			しょうが	
	のりすあえ				のり	こまつな にんじん	もやし	
	七タゼリー	さとう みずあめ		とうにゅう	かんてん			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8日 (火) 小 626 中 778	菜めし	こめ さとう		かつおけすりぶし		ひろしまな きょうな だいこんな		
	卵とレタスのスープ	じゃがいもでんぶん キャッサバでんぶん	ごまあぶら	たまご		にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	黒崎南小4年なし
	冷凍みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9日 (水) 小 637 中 877	ソフトめん	こむぎこ						
	かしわ汁			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ	
	ちくわの磯辺揚げ	じゃがいもでんぶん さとう こむぎこ	あぶら	ぎょにく	あおさ			
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	きりほしだいこん キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10日 (木) 小 616 中 762	ごはん	こめ						
	夏野菜汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	
	さばのみそ煮	さとう みずあめ とうもろこしでんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	
	塩もみ						キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11日 (金) 小 639 中 805	ごはん	こめ						
	夏野菜のカレー	じゃがいも さとう キャッサバでんぶん じゃがいもでんぶん こめこ	あぶら ラード	ぶたにく とんし ぶたレバー		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	
	枝豆						えだまめ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14日 (月) 小 613 中 761	ごはん	こめ						
	もずく丼(真)	さとう じゃがいもでんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン	
	たまご入りにんじんしりしり		あぶら	たまご ツナ		にんじん	もやし	
	ミルクデザート	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん						
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう			



15日 (火) 小660 中863	ごはん	こめ							
	じゃがいものみそ汁 <small>しる</small>	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ		黒崎中なし
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら		ししゃも				
	きりぼし 切干ナポリタン	さとう キャッサバでんぷん	あぶら	ぶたにく とんし ぶたレバー		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
16日 (水) 小633 中785	ごはん	こめ							黒崎中なし
	マーボー丼 <small>どん</small> (具)	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ごま入りもやしのナムル <small>い</small>	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	もやし		
	とうもろこし ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		とうもろこし		
17日 (木) 小596 中737	ごはん	こめ							黒崎中なし
	なつやさい たまご 夏野菜の卵とじ	さとう		ぶたにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう こんにゃく		
	ひじきの佃煮 <small>つくだに</small>	さとう		ツナ	ひじき				
	かおりあえ	さとう じゃがいもでんぷん タピオカでんぷん				にんじん	キャベツ きゅうり あおじそ		
チーズ ぎゅうにゅう 牛乳				チーズ					
18日 (金) 小626 中778	ごはん	こめ							
	とんじる 豚汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ		
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	さけ だいず	チーズ				
	きり 切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	ぎょにく だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
22日 (火) 小617 中769	ごはん	こめ							立仏小最終日
	ハヤシライス	じゃがいも さとう こめこ こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら ラード	ぶたにく れんずまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム		
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	メロン ぎゅうにゅう 牛乳						メロン		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
23日 (水) 小662 中825	ごはん	こめ							山田小 黒崎中 最終日
	チンゲン菜 <small>さい</small> のスープ			ぎょにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ		
	とり <small>とりにく</small> だいず 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	じゃがいもでんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とり <small>とりにく</small>			しょうが		
	あまから きゅうりの甘辛						きゅうり		
ももゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	さとう みずあめ					もも			
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
24日 (木) 小619 中779	えだまめ 枝豆ごはん	こめ					えだまめ		大野小 黒崎南小 中野小屋中 最終日
	たまねぎと卵 <small>たまご</small> のみそ汁 <small>しる</small>			たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ		
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく		
	れいとう 冷凍パイン						パイン		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
8月									
26日 (火) 小619 中752	ごはん	こめ							黒崎南小 黒崎中 中野小屋中 給食開始
	から <small>から</small> どん <small>どん</small> ピリ辛丼 (具)	さとう	ごま あぶら	ぶたにく ぎょにく		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし こんにゃく		
	わかめスープ			とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ		
	プリンタルト	さとう こめこ コーンフラワー	あぶら	とうにゅう だいず					
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
27日 (水) 小625 中779	ごはん	こめ							大野小 山田小 給食開始
	さわ <small>さわ</small> に 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	てりや さばの照焼き	さとう みずあめ こめでんぷん		さば					
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	もやし キャベツ		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
28日 (木) 小671 中863	ごはん	こめ							大野小 山田小 給食開始
	キーマカレー	じゃがいも こめこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが		
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン もも りんご ぶどう		
	ちゅう かんそうこぎかな (中) 乾燥小魚	さとう とうもろこしでんぷん			かたくちいわし				
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
29日 (金) 小578 中720	うめ 梅ごはん	こめ じゃがいもでんぷん					うめ		立仏小給食開始
	もずくのみそ汁 <small>しる</small>			とうふ みそ	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ		
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが		
	アップルシャーベット	さとう					りんご		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					