

# 7がつのこんだて



日にち	こんだてめい	 (からだをつくる食品) (しょうひん)		 (からだをようしととの食品) (しょうひん) (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品) (しょうひん)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日 (水)	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう いりこ げんまいサラダ ワインゼリー	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん かぼちゃ ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご キャベツ	ごはん むぎ もちげんまい さとう ワインゼリー	あぶら
2日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう たちうおのからあげ いそあえ えのきのすましじる	たちうお かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら
3日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ふくじんづけあえ あさりのみそしる	ぶたにく あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな みずな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ふくじんづけ しめじ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら
6日 (月)	<たなばたこんだて> えだまめごはん ぎゅうにゅう いわしのいそあげ あまずあえ そうめんじる たなばたゼリー	いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう あおさ	あかしそ にんじん おくら こまつな	えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ もやし	ごはん むぎ さとう パンこ こむぎこ そうめん たなばたゼリー	あぶら
7日 (火)	パインパン ぎゅうにゅう オムレツ かいそうサラダ ミネストローネ	だいず ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり にんにく ズッキーニ	パインパン しろいんげんまめ きんときまめ さとう	あぶら
8日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ごまあえ なめこのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ なめこ	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま
9日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなのあおじそあえ かきたまじる	さば みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう	あぶら
10日 (金)	もずくどんぶり ぎゅうにゅう いりこ きゅうりのごまあぶらいため すいぎょうぎスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく いりこ	にんじん いんげん みずな	とうもろこし しょうが きゅうり にんにく たまねぎ もやし	ごはん むぎ さとう こむぎこ	あぶら
13日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう えだまめがんも おくらのうめかつおあえ はんぺんのすましじる	がんもどき かつおぶし はんぺん	ぎゅうにゅう	おくら にんじん ほうれんそう	えだまめ きゅうり キャベツ うめぼし しめじ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま
14日 (火)	セルフフィッシュバーガー まるパン ホキフライ タルタルソース ぎゅうにゅう ポイルやさい コーンクリームスープ	ホキ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら タルタルソース
15日 (水)	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとレバーのケチャップがらめ じゃこあえ なすのみそしる	ぶたにく とりレバー あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ なす	ごはん もちげんまい かたくりこ	あぶら
16日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのバジルやき アーモンドサラダ トマトとレタスのスープ あおりんごゼリー	あじ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん トマト いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし レタス レモン たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ こむぎこ さとう あおりんご ゼリー	あぶら アーモンド
17日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのこうみやき なつとうあえ かぼちゃのみそしる	とりにく なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが にんにく キャベツ うめぼし たまねぎ	ごはん むぎ ふ	
20日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ きんぴらごぼう しじみのみそしる	ぶたにく とりにく かつおぶし しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	えのきたけ しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま
21日 (火)	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう ぎよかいのオイスターいため コンソメスープ	きなこ いか とりにく だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ たまねぎ エリンギ えだまめ ズッキーニ	パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	あぶら
22日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまマヨネーズやき きゅうりのすのもの やさいとひじきのうまに	さけ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ いんげん にんじん	キャベツ もやし きゅうり こんにやく	ごはん むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま
27日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース きりぼしだいこんのナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにく ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ	にんにく もやし しょうが たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら
28日 (火)	アーモンドトースト ぎゅうにゅう ツナサラダ ウィンナーのスープに	ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	マーガリン アーモンド マヨネーズ
29日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ロイヤルカツ ゆかりあえ ぶたじる	ぶたにく ぎゅうにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま
30日 (木)	タコライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ とうふともずくのスープ れいとうみかん	ぎゅうにく ぶたにく だいたず とうふ	ぎゅうにゅう もずく	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ セロリ えだまめ キャベツ きゅうり きくらげ レモン みかん	ごはん むぎ さとう	あぶら

今月の比田の野菜等 : にんにく なす ピーマン こまつな ほうれんそう ねぎ みずな きゅうり ズッキーニ レタス いんげん