



7月 よていこんだてひょう



とまりしょうがっこう

ひにち/ようび	ごはん	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつ・ちからになる
3/月	ほしぞらまいごはん	じゃがいものピリからいため たこのマリネ ほしぞらふのすましじる(★)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこ とうふ	たまねぎ にんじん たら しょうが にんにく きゅうり キャベツ こまつな ほしいたけ	ほしぞらまい じゃがいも ごまあぶら さとう オリーブゆ ふ じゃがいもでんぶ	
4/火	ほしぞらまいごはん	ロコモコのぐ(★ハンバーグ-めだまやき) ほしぞらコーンサラダ(★) ハワイアントマトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご いんげんまめ あかいんげんまめ さかなソーセージ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン レタス たまねぎ トマト パセリ えだまめ	ほしぞらまい さとう じゃがいもでんぶ ごま あぶら こめこマカロニ	
5/水	ほしぞらまいごはん	ぶたにくのうめやき きんぴらごぼう とうごうこのしじみじる	ぎゅうにゅう ぶたにく しじみ とうふ みそ	うめ ごぼう あかパプリカ えだまめ エリンギ だいこん しろねぎ	ほしぞらまい さとう ごまあぶら こんにゃく	
6/木	ほしぞらまいごはん	あごフライ ごもくにまめ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とびうお だいず さつまあげ こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ こまつな	ほしぞらまい こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	
7/金	ほしぞらあおじそごはん	はまちのピリカラやき きりほしだいこんのふくめに ほしオクラのたなばたじる(★)	ぎゅうにゅう はまち さつまあげ かまぼこ	あおじそ しょうが にんにく たまねぎ りんご ほうしだいこん にんじん いんげん ほしいたけ おくら なす すいか	ほしぞらまい さとう そうめん こんにゃく	
10/月	むぎごはん	コーンしゅうまい ちゅうかサラダ マーボードウフ	ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく とうふ ぶたにく みそ	コーン もやし キャベツ ほうれんどう あかパプリカ ほしいたけ にんにく しょうが たら たけのこ にんじん	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいもでんぶ	
11/火	むぎごはん	ドライカレー ポテトサラダ なめこスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり コーン にんじん なめこ しめじたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら じゃがいも たまごぬきマヨネーズ	
12/水	むぎごはん	あじのなんばんづけ きゅうりのすのもの なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ わかめ あぶらあげ みそ	ピーマン あかパプリカ たまねぎ キャベツ きゅうり なす しめじたけ たら かぼちゃ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶ あぶら さとう ごま	
13/木	むぎごはん	とうふハンバーグ ジャーマンポテト コーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ウインナー スキムミルク チーズ	たまねぎ しいたけ パセリ にんにく コーン えのきたけ チンゲンサイ	こめ むぎ パんこ さとう じゃがいもでんぶ バター ごまあぶら	
14/金	むぎごはん	いわしのしょうがに ひじきのいりに あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ひじき さつまあげ あつあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ ほしいたけ ごぼう こまつな たまねぎ しめじたけ	こめ むぎ さとう	
18/火	むぎごはん	にくとなつやさいのみそいため ほうれんそうのごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム もずく かまぼこ とうふ	なす しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン きゅうり もやし ほうれんどう にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	
19/水	ほしぞらまいごはん	とりにくのチーズやき じゃがいものきんぴら あごだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく チーズ さつまあげ とびうお みそ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ だいこん パセリ	ほしぞらまい さとう パんこ オリーブゆ じゃがいも あぶら こんにゃく たまごぬきマヨネーズ	
20/木	むぎごはん	さばのしおやき だいこんのカレー-そぼろ たらともやしのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ にんにく たら もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいもでんぶ	
21/金	むぎごはん	ちくさやき きりほしだいこんのサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ かまぼこ わかめ みそ	にんじん コーン ほしいたけ ねぎ ほうしだいこん きゅうり あかパプリカ たまねぎ こまつな なめこ	こめ むぎ さとう あぶら	
24/月	むぎごはん	こんさいつくね トマトのサラダ なつやさいのカレー	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく	れんこん トマト たまねぎ きゅうり えだまめ かぼちゃ しめじたけ なす にんにく りんご しょうが	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	

ほしぞらまいしゅうかん

星空舞週間(7/3~7)

鳥取県の新しいお米【星空舞】を食べて、鳥取県のおいしいものを味わっていただく1週間にしています。
湯梨浜町とかかわりがあるハワイの給食や、湯梨浜町の食べ物を取り入れた給食にしています。
鳥取県は、星取県と呼び名を変えるほど、夜空に瞬く星がきれいですね。給食の中に星の形の食べものが入っています。(★)印をつけています。星空が広がっていくように、おいしさの輪がたくさんつながっていきますように。



夏やさいを食べましょう。

夏やさいは、汗で出る水分を補います。ビタミンA・Cを含んでいるので、夏バテを起こしにくい、強い体をつくれます。もりもり食べましょう。



* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は、都合により変更されることがあります。)