



# 7月 よていこんだてひょう



ほしぞらまいしゅうかん

| 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                                                   | からだのちょうしをととのえる                                                      | ねつ・ちからになる                                           |
| 1/月     | ほしぞらまいごはん    | ほしがたハンバーグ(★)<br>たこのマリネ<br>ほしぞらカレースープ(★)        |                     | ぎゅうにゅう ハンバーグ たこ<br>とりにく                                      | きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん<br>しめじたけ                                        | ほしぞらまい さとう<br>じゃがいもでんぶん あぶら<br>こめこマカロニ じゃがいも        |
| 2/火     | ほしぞらまいごはん    | とまりてづくりコロケ<br>またけとこまつなのびたし<br>あごちくわのすましじる(★)   |                     | ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ<br>さつまあげ あごちくわ スキムミルク<br>けすりぶし               | たまねぎ まいたけ こまつな キャベツ<br>えのきたけ にんじん ねぎ                                | ほしぞらまい こむぎこ<br>あぶら じゃがいも パンこ<br>ふ                   |
| 3/水     | ほしぞらまいごはん    | ぶたにくのしょうがいため<br>マカロニサラダ<br>なつやさいのみそしる          |                     | ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム<br>あぶらあげ にぼし みぞ                            | たまねぎ しょうが りんご きゅうり<br>キャベツ なす しめじたけ にら<br>かぼちゃ にんじん                 | ほしぞらまい あぶら<br>マカロニ たまごめきマヨネーズ                       |
| 4/木     | ほしぞらまいごはん    | あじのからあげ<br>もやしのごまあえ<br>にくじゃが                   |                     | ぎゅうにゅう あじ ぶたにく<br>あつあげ けすりぶし                                 | ピーマン あかパブリカ たまねぎ コーン<br>にんじん キャベツ もやし えだまめ                          | ほしぞらまい こむぎこ<br>じゃがいもでんぶん あぶら<br>じゃがいも さとう           |
| 5/金     | ほしぞらまいごはん    | とりにくのうめやき<br>ほしぞらコーンサラダ(★)<br>ほしおくらのそうめんじる(★)  | あまのがわの<br>ソーダゼリー(★) | ぎゅうにゅう とりにく みぞ<br>かまぼこ けすりぶし                                 | うめほし きゅうり にんじん キャベツ<br>コーン たまねぎ おくら なす                              | ほしぞらまい ごま<br>あぶら こめこマカロニ<br>そうめん ゼリー                |
| 8/月     | むぎごはん        | ジャーチャンドウフ<br>はるさめサラダ<br>じゃがいものみそしる             |                     | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく<br>あぶらあげ にぼし みぞ                             | たまねぎ にんじん にら しょうが<br>こまつな キャベツ ねぎ                                   | こめ むぎ あぶら<br>さとう じゃがいもでんぶん<br>こまあぶら じゃがいも           |
| 9/火     | むぎごはん        | まつかぜやき<br>ひじきのいりに<br>ほうれんそうのすましじる              |                     | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>どうぶ たまご みぞ だいず<br>ひじき ちくわ わかめ かまぼこ けすりぶし | たまねぎ えだまめ にんじん いんげん<br>ほしいたけ まいたけ ほうれんそう                            | こめ むぎ さとう<br>ごま あぶら こんにゃく                           |
| 10/水    | むぎごはん        | ホキのフリッターレモンソース<br>ピーマンのいために<br>こまつなのあんかけスープ    |                     | ぎゅうにゅう ほき ぶたにく<br>どうぶ                                        | レモン しょうが たまねぎ ピーマン<br>にんじん こまつな えのきたけ たけのこ                          | こめ むぎ こむぎこ<br>じゃがいもでんぶん あぶら<br>さとう こまあぶら            |
| 11/木    | むぎごはん        | くろまめがんもに<br>トマトサラダ<br>ぶたじる                     |                     | ぎゅうにゅう くろまめがんも<br>ぶたにく にぼし みぞ                                | トマト たまねぎ きゅうり えだまめ<br>にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ                             | こめ むぎ さとう<br>あぶら じゃがいも<br>こんにゃく                     |
| 12/金    | むぎごはん        | かぼちゃコロケ<br>マセドアンサラダ<br>トマトとレタスのスープ             |                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず ウインター                                     | かぼちゃ きゅうり だいこん コーン<br>あかパブリカ えだまめ トマト しめじたけ<br>たまねぎ レタス             | こめ むぎ こむぎこ<br>パンこ あぶら さとう                           |
| 16/火    | むぎごはん        | フランス こんだて<br>キッシュふうたまごやき<br>ラタトゥイユ<br>ポトフふうスープ |                     | ぎゅうにゅう たまご ベーコン<br>ぶたにく チーズ                                  | えだまめ たまねぎ きパブリカ スッキーニ<br>あかパブリカ ピーマン なす パセリ<br>にんにく だいこん しめじたけ トマト  | こめ むぎ じゃがいも<br>オリーブゆ                                |
| 17/水    | むぎごはん        | じゃがいものピリからいため<br>のりすあえ<br>なすのみそしる              |                     | ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ<br>のり あぶらあげ にぼし                               | しょうが にんじん にら にんにく<br>たまねぎ こまつな キャベツ もやし<br>なす えのきたけ ねぎ              | こめ むぎ さとう<br>こまあぶら じゃがいもでんぶん<br>じゃがいも               |
| 18/木    | むぎごはん        | すどり<br>しおラーメン                                  | すいか<br>パンチ          | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>すいか                                      | たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん<br>みかんかん パインかん しょうが<br>チンゲンサイ にら もやし            | こめ むぎ さとう<br>じゃがいもでんぶん サイダー<br>チャンポンめん              |
| 19/金    | ゆかり<br>むぎごはん | さばのしおこうじやき<br>ポテトサラダ<br>かきたまじる                 |                     | ぎゅうにゅう さば わかめ<br>たまご けすりぶし                                   | きゅうり コーン にんじん えのきたけ<br>にら                                           | こめ むぎ しおこうじ<br>じゃがいもでんぶん<br>じゃがいも                   |
| 22/月    | むぎごはん        | とりにくのパンこやき<br>ツナサラダ<br>なつやさいたっぷりカレー            | ちいさな<br>もも<br>ゼリー   | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>まぐろのスープに                                 | パセリ キャベツ あかパブリカ コーン<br>きゅうり たまねぎ なす しめじたけ<br>にんにく りんご いんげん しょうが トマト | こめ むぎ こむぎこ パンこ<br>オリーブゆ あぶら じゃがいも<br>たまごめきマヨネーズ ゼリー |

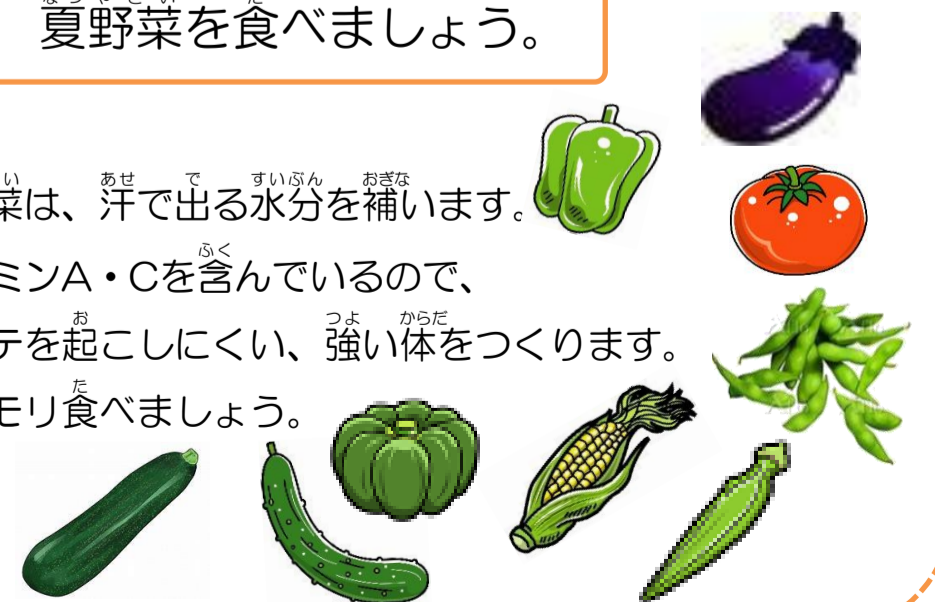
## ほしぞらまいしゅうかん 星空舞週間 (7/1~5)

とっとりけん あたら こめ ほしぞらまい た とっとりけん  
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週間をしています。  
とっとりけん ほしぞらまい よ な か  
鳥取県は、【鳥取県】と呼び名を変えるほど、  
よぞら まばた ほし  
夜空に瞬く星がきれいです。  
ほしぞらまいしゅうかん きゅうしょく なか ほし かたち た  
星空舞週間では、給食の中に、星の形の食べものが  
はい 入っています。(★)印をつけています。  
ほしぞら ひろ  
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。



## なつやさい た 夏野菜を食べましょう。

なつやさいは あせ で すいぶん おおな  
夏野菜は、汗で出る水分を補います。  
ビタミンA・Cを たく 含んでいるので、  
なつ バテを あ お こしに くい、 つよ からだ  
夏バテを起こしにくい、強い体をつくれます。  
もりもり た 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。)