



# 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(★) たこのマリネ ほしぞらカレースープ(★)		ぎゅうにゅう ハンバーグ たこ とりにく	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじだけ	ほしぞらまい さとう じゃがいもでんぶん あぶら 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 またけとこまつなのびたし あごちくわのすましじる(★)		ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ さつまあげ あごちくわ スキムミルク けすりぶし	たまねぎ まいたけ こまつな キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	ほしぞらまい こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ ふ
3/水	ほしぞらまいごはん	ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ 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 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 キャベツ なす しめじだけ にはら かぼちゃ にんじん	ほしぞらまい あぶら 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 もやしのごまあえ にくじゃが		ぎゅうにゅう あじ ぶたにく 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 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 じゃがいもでんぶん あぶら 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 ほしぞらコーンサラダ(★) ほしおくらのそうめんじる(★)	あまのがわのソーダゼリー(★)	ぎゅうにゅう とりにく みぞ 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 コーン たまねぎ おくら なす	ほしぞらまい ごま あぶら こめこマカロニ そうめん ゼリー
8/月	むぎごはん	ジャーチャンドウフ はるさめサラダ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ にぼし みぞ	たまねぎ にんじん にはら しょうが こまつな キャベツ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいもでんぶん こまあぶら じゃがいも
9/火	むぎごはん	まつかぜやき ひじきのいりに 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 どうぶ たまご みぞ だいず 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 ほしいたけ まいたけ ほうれんそう	こめ むぎ さとう 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 ピーマンのいために こまつなのあんかけスープ		ぎゅうにゅう ほき ぶたにく どうぶ	レモン しょうが たまねぎ ピーマン 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 じゃがいもでんぶん あぶら さとう こまあぶら
11/木	むぎごはん	くろまめがんもに トマトサラダ ぶたじる		ぎゅうにゅう くろまめがんも ぶたにく にぼし みぞ	トマト たまねぎ きゅうり えだまめ にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく
12/金	むぎごはん	かぼちゃコロケ マセドアンサラダ トマトとレタスのスープ		ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインター	かぼちゃ きゅうり だいこん コーン あかパブリカ えだまめ トマト しめじだけ たまねぎ レタス	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう
16/火	むぎごはん	フランス こんだて キッシュふうたまごやき ラタトゥイユ ポトフふうスープ		ぎゅうにゅう たまご ベーコン 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 あかパブリカ ピーマン なす パセリ にんにく だいこん しめじだけ トマト	こめ むぎ じゃがいも 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 のりすあえ なすのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ のり あぶらあげ にぼし	しょうが にんじん にはら にんにく たまねぎ こまつな キャベツ もやし なす えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう こまあぶら じゃがいもでんぶん じゃがいも
18/木	むぎごはん	すどり しおラーメン	すいかパンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく すいか	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん みかんかん パインかん しょうが チンゲンサイ にはら もやし	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん サイダー チャンボンめん
19/金	ゆかりむぎごはん	さばのしおこうじやき ポテトサラダ かきたまじる		ぎゅうにゅう さば わかめ たまご けすりぶし	きゅうり コーン にんじん えのきたけ にはら	こめ むぎ しおこうじ じゃがいもでんぶん じゃがいも
22/月	むぎごはん	とりにくのパンこやき ツナサラダ なつやさいたっぷりカレー	ちいさなももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろのスープに	パセリ キャベツ あかパブリカ コーン きゅうり たまねぎ なす しめじだけ 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 オリーブゆ あぶら じゃがいも 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週間になっています。  
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 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 食べ 食べ 食べ 食べ  
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。)