

今月の給食の目標

令和7年度



7月 よていこんだてひょう



とまりしょうがっこう

すききらいなくたべよう

星空舞週間

ひにち/ようび	ごはん	牛乳	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
☆ はんげしょう こんだて ☆			ぶたにくのマスタードやき		ぎゅうにゅう パーコン	パセリ たまねぎ	ほしぞらまい さとう
1/火	ほしぞらまいごはん		たこのマリネ ほしぞらカレースープ		ぶたにく たこ	きゅうり にんじん キャベツ こまつな	パンこ こめこ カレールウ オリーブ あぶら じゃがいも
☆ ゆりはま うまいDAY こんだて ☆			はたはたのからあげ		ぎゅうにゅう しじみ かつおぶし	まいだけ いんげん	ほしぞらまい さとう
2/水	ほしぞらまいごはん		まいだけのきんぴら とうごうこのしじみじる		はたはた とうふ ぶたにく みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	こむぎこ こんにゃく あぶら でんぶん ごま
☆ なかよしはん きゅうしょく ☆			わかどりにくのしょうがいため		ぎゅうにゅう ロースハム あぶらあげ	にんじん りんご なす	ほしぞらまい
3/木	ほしぞらまいわかめごはん		マカロニサラダ なつやさいのみそしる		わかめ にぼし とりにく みそ	たまねぎ きゅうり しめじ しょうが キャベツ にら	あぶら じゃがいも マカロニ たまごぬき マヨネーズ
4/金	ほしぞらまいごはん		ほきのレモンフリッター ピーマンのガーリックいため こまつなのあんかけスープ		ぎゅうにゅう とうふ ほき ベーコン	レモン にんにく えのきたけ キャベツ ピーマン こまつな しょうが えだまめ にんじん たけのこ	ほしぞらまい じゃがいも こむぎこ あぶら こまあぶら でんぶん さとう
☆ たなばたこんだて たんじょうきゅうしょく ☆			わかどりにくのうめやき		ぎゅうにゅう チーズ	うめ コーン ほししいたけ	ほしぞらまい
7/月	ほしぞらまいごはん		ほしのサラダ たなばたじる	たなばたゼリー	とりにく ちくわ みそ かつおぶし	きゅうり たまねぎ オクラ キャベツ にんじん	さとう そうめん ドレッシング ゼリー
8/火	むぎごはん		さんしょくエッグ スッキーニのいためもの もずくスープ		ぎゅうにゅう とりにく たまご もずく ベーコン とうふ	コーン スッキーニ ねぎ パセリ にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら
9/水	むぎごはん		じゃがいものピリからいため きゅうりののりすあえ なすのみそしる		ぎゅうにゅう のり かつおぶし	にんじん にんにく キャベツ なす たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ こまつな とうがらし えのきたけ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう こまあぶら ごま
10/木	むぎごはん		さばのみそだれかけ ほうれんそうのごまあえ にくじゃが		ぎゅうにゅう さつまあげ さば かまぼこ みそ ぎゅうにく	ほうれんそう たまねぎ もやし えだまめ にんじん	こめ むぎ しらたき さとう ごま あぶら でんぶん じゃがいも
11/金	むぎごはん		ジャーチャンとうふ（家常豆腐） はるさめサラダ トマトとレタスのスープ		ぎゅうにゅう ウィンナー あつあげ ぶたにく	たまねぎ しょうが もやし レタス にんじん とうがらし トマト にら こまつな しめじ	こめ むぎ こまあぶら あぶら でんぶん さとう はるさめ
14/月	むぎごはん		なっとうボール きりぼしだいこんのいために キムチぶたじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なっとう ひじき ぎゅうにく みそ	ねぎ にんじん こまつな コーン えだまめ はくさいキムチ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま
15/火	むぎごはん		マーボーなす しらたきのツルツルいため オクラのスープ		ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく かまぼこ みそ とうふ	なす ほししいたけ にら オクラ ピーマン にんにく もやし にんじん ねぎ とうがらし コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら こまあぶら でんぶん しらたき
16/水	むぎごはん		ささみのパンこやき アスパラサラダ なつやさいたっぷりカレー		ぎゅうにゅう わかめ ささみ ぶたにく ロースハム	きゅうり レモン トマト アスパラガス たまねぎ にんにく にんじん なす なし	こめ むぎ あぶら たまごぬき オリーブ じゃがいも マヨネーズ あぶら パンこ さとう カレールウ
17/木	むぎごはん		おろしソースハンバーグ ゆばのさっぱりあえ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎゅうにく たまご にぼし ぶたにく ゆば みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん かぼちゃ きゅうり にんじん	こめ むぎ パンこ こまあぶら さとう
☆ とうようのうしのひ こんだて ☆			あじのかばやき		ぎゅうにゅう かまぼこ	しょうが うめ しいたけ	こめ むぎ アイス
18/金	むぎごはん		きゅうりのうめあえ とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう パー	あじ かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう とうがん ねぎ きゅうり にんじん	でんぶん さとう あぶら ながいも
22/火	むぎごはん		すどり あんになフルーツ ふるさとぎゅうこつラーメン		ぎゅうにゅう とりにく あごちくわ	しょうが ピーマン パイナップル もやし たまねぎ みかん たけのこ キャベツ にんじん もも きくらげ ねぎ	こめ むぎ あんにん とうふ じゃがいも あぶら ラーメン でんぶん さとう こまあぶら

＊献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

（産地は変更することがあります。）

星空舞週間 (7月1日～7日)



鳥取県のブランド米【星空舞】を食べて、鳥取県のおいしいものを味わう一週間です。
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。
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。



《 とくちょう 》

☆とうめいかん がある
☆しろくて つやつや
☆あっさりしているのに
あまみがある
☆さめても かたくなりなく
おいしさがつづく