



14日(月)	15日(火) 中2欠食	16日(水) 中2欠食	17日(木) 中2希望献立	18日(金) 中全欠食	インターネットの情報
ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	牛乳	インターネットの情報
厚揚げの甘酢あんかけ	タコライスの具	さばの香味焼き	山賊焼き 安曇野の日	ピザトースト	モデルが紹介している ダイエットサプリ 友だちに教えないで
1 堀金厚揚げ 小1/8 1こ 1 堀金厚揚げ 中1/6 1こ 6 ひまわり油 0.3 4 しょうが 0.2 1 鶏ひき肉 6 酒 2 5 三温糖 1.3 3 にんにく 4 4 たけのこ水煮 4 4 玉ねぎ 6 うすくちしょうゆ 2.2 酢 1 5 かたくり粉 0.5	6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.5 1 豚ひき肉 45 4 玉ねぎ 30 1 大豆フレーク 6 トウバンジャン 0.15 チリパウダー 0.05 パプリカパウダー 0.1 5 三温糖 0.9 こいくちしょうゆ 1 天然塩 0.2 黒こしょう 0.02 トマトケチャップ 12	1 さば 小50g 1 さば 中60g 4 にんにく 0.5 4 しょうが 0.5 4 みりん 1 5 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 6 ごま油 1	1 鶏むね肉 小50g 1 鶏むね肉 中70g 4 おろしにんにく 1.2 4 おろししょうが 1.2 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 1 酒 1 キムチの素 1.2 5 米粉 2 5 かたくり粉 3 6 ひまわり油(揚げ油) 5	5 厚切り食パン ★乳★小麦 1枚 トマトケチャップ 13 4 玉ねぎ 10 3 青ピーマン 3 4 ホールコーン 4 1 ロースハム 15 白こしょう 0.01 2 ピザ用チーズ ★乳 20	ネットにはいろいろな情報も うわむ話もあるよ
まぜっこサラダ	チーズ和え	梅ドレッシングサラダ	納豆サラダ	枝豆のマリネ	ねっ ネットにはいろいろな情報も うわむ話もあるよ
4 キャベツ 25 4 だいこん 15 3 にんじん 7 1 かつお節 1 2 乾燥ちりめん 1 6 白いりごま 1.1 1 ひまわり油 0.5 天然塩 0.05 黒こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1	4 キャベツ 30 3 トマト 15 2 星型チーズ ★乳 8 天然塩 0.1 白こしょう 0.01	3 にんじん 4 4 きゅうり 10 4 キャベツ 20 ねり梅 1.7 カリカリ梅 0.25 5 三温糖 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 6 ひまわり油 1 1 かつお節 0.6	4 キャベツ 15 4 だいこん 20 4 きゅうり 5 3 にんじん 5 1 ひきわり納豆 10 天然塩 0.05 うすくちしょうゆ 0.6 酢 1 6 ノンエッグマヨネーズ 10	4 むぎえだまめ 12 1 ツナフレーク 7.7 4 きゅうり 7.7 4 もやし 19 3 にんじん 3 うすくちしょうゆ 2.3 酢 1.5 5 三温糖 0.3	飲むだけじゃダメ なんでも飲む 話あると嬉しい
凍り豆腐のみそ汁	野菜スープ	おふのすまし汁	コーンスープ	オニオンコンソメスープ	そうだよね
4 ごぼう 5 4 玉ねぎ 20 4 もやし 25 1 凍り豆腐 2.5 1 常念みそ 7 煮干しだし 2.5 2 カットわかめ 0.5	6 ひまわり油 0.5 4 セロリー 3 1 鶏むね肉 10 4 玉ねぎ 15 4 しめじ 8 3 にんじん 10 4 スッキーニ 3 3 チンゲンサイ 8 チキンフイオン 3 うすくちしょうゆ 3 酒 1 黒こしょう 0.02 天然塩 0.2	4 かつおだし 2.5 4 干し椎茸 0.6 4 えのきたけ 12 4 だいこん 20 3 にんじん 4 4 玉ねぎ 15 1 かまぼこ細切り 8 4 玉ふ ★小麦 1.5 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 3 糸みつば 3	4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 4 ぶなしめじ 6 5 じゃがいも 13 4 ホールコーン 10 4 コーンペースト 20 チキンフイオン 3 コンソメ 0.65 酒 1 天然塩 0.25 うすくちしょうゆ 2 白こしょう 0.02 5 かたくり粉 1	6 ひまわり油 0.5 1 鶏むね肉 8 4 玉ねぎ 40 3 にんじん 8 4 マッシュルーム 3 4 チキンフイオン 2 コンソメ 1 天然塩 0.08 黒こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 パセリ(乾) 0.03	飲むだけじゃダメ なんでも飲む 話あると嬉しい
凍り豆腐は、名前の通り豆腐を凍らせてつくります。現代は工業化されていますが、かつては冬の厳しい冷え込みを利用して作られていました。	タコスの具を、ごはんと一緒に食べる料理がタコライスです。スパイシーな味付けが夏にぴったりです！	長い休み、生活リズムを崩さないためのカギは、朝ごはんです。朝ごはんを食べて、充実した夏休みにしてくださいね！	クレープ	中學校がお休みなので、給食センターでピザトーストを作ります。具材は全部で5種類。お楽しみに～！	紹介しちゃった
573kcal 24.5g 17.9g 454mg 2.1g 723kcal 30.1g 21.5g 530mg 2.7g	591kcal 27.6g 20.8g 361mg 1.9g 738kcal 33.9g 25.1g 400mg 2.6g	594kcal 23.1g 24.3g 275mg 2.4g 757kcal 29.0g 31.0g 288mg 2.9g	693kcal 28.1g 22.8g 263mg 1.9g 871kcal 35.2g 27.4g 278mg 2.5g	566kcal 30.3g 21.6g 421mg 3.1g	紹介しちゃった

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

赤の食品	魚、肉、卵、豆、豆腐品など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳、乳製品、小魚、海藻など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群		その他の野菜、果物	4群		油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと、(脂質)	6群

お知らせ

給食費の口座引落日は **7月31日**です。
ご協力よろしくお願ひします。