

日付	こんだてめい	赤の食品♥ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆熱や力になる	緑の食品♣からだの調子をととのえる	ちよみりよう
16 (木) 県産のいもを たべよう!	そばろ丼(麦ごはん)		こめ むぎ		
	〃 (そばろ)	とりにく レバー	さとう あぶら	しょうが きくらげ	みりん しょうゆ さけ
	〃 (たまご&青菜)	たまご	あぶら	にんじん たまねぎ こまつな あおめ	シママース
	〃 (たくあんあえ)		ごま あぶら	たくあん きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	わかめ あぶらあげ JAみそ	じゃがいも	たまねぎ	かつおだし
17 (金) 19日は食育の日 ギリシャ料理	黒糖パン		こくとうパン		
	ファソラダ大宜味風(スープ)	しろいんげんまめ レッドキドニー		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ パセリ シークワサー	シママース こしょう ベイリーフ オレガノ とりがらだし
	ムサカ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ にんにく トマト	シママース こしょう
	ブロッコリーソテー		あぶら	ブロッコリー にんじん	シママース こしょう
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ もも いちご	
20 (月) こんにゃくで お腹のおそうじ	青菜のたきこみごはん	しらす ちきあぎ あぶらあげ	こめ むぎ ごま	こまつな なのはな きくらげ しめじ にんじん	さけ シママース しょうゆ かつおだし
	かきたま汁	たまご とうふ	かたくりこ	とうがん ほうれんそう しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん シママース
	ちくわ磯辺あげ	ちくわ チーズ あおさ	こむぎこ あぶら		
	こんにゃくおかか炒め	かつおぶし	さとう あぶら	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん しょうが にんにく	しょうゆ みりん シママース かつおだし
21 (火) たっぷり野菜を たべよう!	麦ごはん		こめ むぎ		
	春雨スープ	かまぼこ	はるさめ あぶら	にんじん こまつな かいわれ きくらげ	しょうゆ シママース こしょう かつおだし とりがらだし
	酢豚	ぶたにく レバー	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン たけのこ パイン	しょうゆ みりん さけ ケチャップ ウスター す こしょう シママース
22 (水) シークワサーで さっぱりと	紅芋だんご	たまご	べにいも こむぎこ さとう ごま あぶら もちこ		
	ソーメンタシヤー	ツナ かつおぶし	そうめん あぶら	にんじん たまねぎ きくらげ こまつな	シママース しょうゆ
	冬瓜そばろ汁	とりにく アーサ	あぶら	たまねぎ にんじん とうがん しょうが	かつおだし さけ シママース しょうゆ
	鶏肉シークワサーやき	とりにく	さとう	しょうが シークワサー	しょうゆ みりん さけ
27 (月) 夏はピリ辛で 食欲アップ!	バナナ			バナナ	
	キムチごはん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	キムチ きくらげ あおめ ごぼう	さけ シママース しょうゆ パプリカ とりがらだし
	コーンスープ	とりにく しろはなまめペースト	あぶら じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん パセリ	さけ とりがらだし シママース こしょう しょうゆ
	キャベツ蒸し	すりみ しろはなまめペースト たまご	さとう かたくりこ	おから たけのこ キャベツ	さけ シママース
	チャプチェ	ぎゅうにく うずらたまご	さとう あぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん こまつな	さけ みりん しょうゆ シママース
28 (火) 鉄分 たっぷり!	麦ごはん		こめ むぎ		
	アーサ汁	とうふ アーサ JAみそ		えのき	かつおだし
	グルクンのからあげ	グルクン	こむぎこ かたくりこ あぶら		さけ シママース こしょう
	切干大根のあえもの		さとう ごま	きりぼしだいこん パパイア きゅうり にんじんこんにゃく とうみょう	しょうゆ す
	つくだに	ひじき かつおぶし	ごま さとう みずあめ	きくらげ	しょうゆ みりん す
29 (水) 地元アーサで いるどりよく	魚介とアーサの和風スパゲティ♪☆	あさり いかに アーサ ベーコン	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ にんにく かいわれ	さけ こしょう しょうゆ シママース
	豆腐スープ	とりにく とうふ	あぶら じゃがいも	コーン たまねぎ こまつな	さけ しょうゆ シママース とりがらだし こしょう
	五目たまごやき	たまご とりにく	あぶら	しいたけ いんげん きくらげ	とりがらだし シママース しょうゆ さけ
	すいか			すいか	
30 (木) 暑い日には すっぱい料理で	麦ごはん		こめ むぎ		
	スーミータン(スープ)	たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	かたくりこ	コーン とうがん かいわれ	シママース こしょう しょうゆ とりがらだし
	シイラの甘酢あんかけ	シイラ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	きくらげ とうみょう	シママース こしょう さけ ケチャップ す あかワイン
	チンジャオロース	とりにく	あぶら さとう ごま	たけのこ にんじん ごぼう ピーマン	さけ しょうゆ みりん オイスター
31 (金) レンズまめ みつけられるか な?	パイン			パイン	
	ミートライス丼(麦ごはん)		こめ むぎ		
	〃 (ミート)	ぶたにく	さとう あぶら	たまねぎ きくらげ にんにく ピーマン トマト	チリパウダー シママース ケチャップ しょうゆ パプリカ ウスター
	〃 (キャベツ)			キャベツ	
	〃 (チーズ)	チーズ			
8/17 (月) 2学期も元気に がんばろう!!	レンズ豆のスープ	レンズまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	たまねぎ セロリ にんじん	シママース こしょう とりがらだし
	おからブラウニー	たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ くるみ チョコ	おから	ココア パンラエッセンス シママース ベーキングパウダー
	ジョア(牛乳はありません)	ジョア			
	麦ごはん		こめ むぎ		
	野菜カレー	スキムミルク	じゃがいも こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	さけ デミグラス ウスター チョップ カレーシママース こしょう とりがらだし カレールウ
カツ	とりにく たまご	こむぎこ パンこ あぶら	にんにく	こしょう シママース	
シークワサーシャーベット			シークワサーシャーベット		

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。