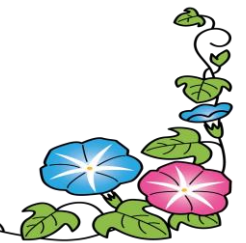




7月

のこんだてひょう



2025年

甲斐市立竜王北中学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
7/1 (火)	*富士山開きこんだて*				
	吉田のうどん	油揚げ 豚肉	キャベツ しょうが 人参 玉ねぎ 椎茸	うどん さとう	
	牛乳	牛乳			
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		天ぷら粉 油	
	ひじき入りポテトサラダ	ひじき	きゅうり 人参 コーン	じゃが芋 コートレッシング マヨネーズ 砂糖	
2 (水)	富士山ゼリー			富士山ゼリー	
	わかめご飯	わかめ		米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鮭の塩焼き	鮭			
	筑前煮	鶏肉	蓮根 筍 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 椎茸 しょうが	油 砂糖	
3 (木)	豆腐の味噌汁	豆腐 みそ わかめ	人参 小松菜 ねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	食パン キャラメルジャム			食パン キャラメルジャム	
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	大豆 ミックスビーンズ 豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 赤坂とまと	じゃが芋 オリーブオイル	
4 (金)	アメリカンサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり パプリカ ブロッコリー レモン果汁	油 砂糖 ポテトチップス	
	マカロニスープ	鶏肉 あさり	人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく	マカロニ	
	麦ご飯			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鰹のカレー風味揚げ	あじ	にんにく しょうが	油 砂糖 かたくり粉 ごま	
7 (月)	ゴーヤのツナサラダ	ツナ	ゴーヤ 胡瓜 人参 キャベツ コーン	マヨネーズ	
	豚汁	豚肉 みそ	ごぼう 蒟蒻 大根 人参 小松菜 玉ねぎ	ごま油 薩摩芋	
	七夕こんだて				
	ちらし寿司	錦糸卵 のり	えんどう かんぴょう 人参 蓮根 椎茸	米 麦 砂糖	
	ジョア	ジョア			
8 (火)	星形コロッケ			星形コロッケ 油	
	磯か和え	のり	キャベツ 人参 ほうれん草 もやし コーン	砂糖	
	そうめん汁	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 椎茸 しょうが オクラ	そうめん	
	七夕ゼリー		みかん パイン 黄桃 レモン果汁	杏仁ゼリー サイダーゼリー カデコ 砂糖	
	麦ご飯			米 麦	
9 (水)	牛乳 ミルメークココア	牛乳		ミルメークココア	
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ 人参 しらたき 椎茸 いんげん	じゃが芋 砂糖 油	
	大根とオクラのサラダ	鶏肉	大根 オクラ 人参 きゅうり もやし レモン果汁	ごま油 砂糖	
	コリコリ団子汁	鶏肉 豚肉 軟骨 豆腐 大豆 みそ 卵	小松菜 玉ねぎ しめじ 人参 しょうが	パン粉	
	塩バニラトースト			食パン バター 砂糖	
10 (木)	牛乳	牛乳			
	チリコンカン	豚肉 大豆 ミックスビーンズ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 赤坂とまと	オリーブオイル	
	ラビオリスープ		にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー 小松菜	ラビオリ バター	
	白玉ポンチ		みかん パイン	白玉団子 苺ゼリー 飴飴ジュース	
	麦ご飯			米 麦	
10 (木)	牛乳	牛乳			
	キャベツメンチ	豚肉 鶏肉 大豆 片揚げ 卵	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 薄力粉 パン粉 油	
	千草和え	わかめ 卵	ほうれん草 キャベツ 人参	ごま油 砂糖	
	麩の味噌汁	麩 豆腐 みそ	大根 人参 白菜		
	オレンジ		オレンジ		



11 (金)	麦ご飯			米 麦
	牛乳	牛乳		
	骨付き鶏	鶏肉	にんにく	
	ひじきのサラダ	ひじき 鶏肉	キャベツ 枝豆 パプリカ	ごま
	夏野菜カレー	鶏肉 スキムミルク 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 南瓜 なす 赤坂とまと スツキーニ りんご コーン	油 カレールー
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー	ブルーベリーソース 砂糖
14 (月)	和風そばろ丼	鶏肉 大豆 豆腐 みそ ひじき	しょうが にんにく 切り干し大根 椎茸 人参 枝豆	米 麦 砂糖 ごま油
	牛乳	牛乳		
	パンプキンサラダ	チーズ ベーコン	南瓜 きゅうり パプリカ コーン 玉ねぎ	薩摩芋 油 砂糖
	かきたま汁	豆腐 卵	えのき茸 人参 小松菜	かたくり粉
	オレンジ		オレンジ	
15 (火)	麦ご飯			米 麦
	牛乳	牛乳		
	肉団子のチリソースがらめ	豚肉 大豆 豆腐 卵	玉ねぎ パプリカ 赤坂とまと しょうが ねぎ	パン粉 油 かたくり粉 オリーブオイル 砂糖
	こぎつねサラダ	油揚げ しらす干し わかめ	キャベツ 人参 きくらげ	ごま 野菜いっぱいドレッシング
	夏野菜の味噌汁	豆腐 みそ	レタス スツキーニ 玉ねぎ コーン 人参	
16 (水)	ロールパン			ロールパン
	牛乳	牛乳		
	アクアパッツァ	たら あさり	玉ねぎ 赤坂とまと にんにく パセリ	オリーブオイル
	キャベツのプレゼ	ベーコン	キャベツ にんにく	バター
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	玉ねぎ コーン パセリ	バター 生クリーム
	杏仁ボンチ		みかん レモン果汁	杏仁ゼリー 砂糖 ナタデココ
17 (木)	豚キムチ丼	豚肉 みそ 厚揚げ コチュジャン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 白菜キムチ 青梗菜	米 麦 砂糖 ごま油 ごま
	牛乳	牛乳		
	チョレギ風サラダ	のり	もやし 人参 きゅうり キャベツ	ごま油 砂糖 ごま
	わかめスープ	わかめ 豆腐	大根 コーン ねぎ	ごま油 ごま
18 (金)	*食育の日こんだて*			
	バターライス		パセリ	米 麦 バター
	飲むヨーグルト	ヨーグルト		
	キーマカレー	豚肉 ワインビーフ 大豆 チーズ スキムミルク	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 赤坂とまと しょうが	バター 油 カレールー
	ポトフ	ウインナー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ	じゃが芋
	スイカボートのフルーツボンチ		すいか バイン みかん ブルーベリー	ナタデココ サイダー

※献立は都合により変更する場合があります。

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。

以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	て 手をきれいに洗う 	にく いがい 肉以外の食材はよく洗う 	ちゅうしん ぶ おかずは中心部まで しっかり加熱する 75℃ 5分以上 	つく お 作り置きのおかずも 再加熱する
詰めるときのポイント	しる け 汁気や水分をよく切る 	し き 仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは 冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく 詰める
保存のポイント	れいぞう ぐ 冷蔵庫や涼しいところに 保管して、 早めに食べる 		も ある 持ち歩く ときは、保冷剤・ 保冷バッグを 利用する 	

