
































ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - (kcal) たんぱく(%)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 24.7
	げんまいりしょくぱん	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	みしまいもグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ	
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	いちごデザート	さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ	いちご	
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 28.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	みそ・さけ	こまつな・キャベツ	
	ごまあえ	さとう・ごま・アーモンド		たまねぎ・ねぎ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ		
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 23.0
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	こまつな	
	はるまき	はるさめ・さとう・あぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん	ベーコン・とりにく・とうふ・わかめ	たまねぎ・チンゲンツァイ	
大雨・洪水警報により休校 給食無し 6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマリネ	でんぷん・あぶら・さとう	たら(冷凍)	たまねぎ・きゅうり・みかん缶詰(8月使用)	
	こまつなソテー	あぶら	ハム(冷凍)	こまつな・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン(冷凍)	たまねぎ・にんじん・パセリ	
のりふりかけ(8月4日使用)	ごま・さとう	のり			
七夕献立 7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	そうめんじる	そうめん	たまご	にんじん・ほししいたけ・ねぎ・きゅうり	
	たなばたデザート	さとう		みかん・ブルーベリー	
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 21.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん	ぶたにく・だいす	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	JAから頂いた三島馬鈴薯です	あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
	のりのつくだに	さとう	のり		
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 25.1
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース・パセリ	
	しらすいりしゅうまい	だいす・あぶら・さとう・こむぎこ	たら・しらす	たまねぎ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら・じゃがいも		チンゲンツァイ	
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	とうふ・でんぷん・たまご・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ねぎ	
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 27.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	ちも・しょうが・にんにく・もやし・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・じゃがいも		キャベツ・にんじん	
	はっこうにゅう	さとう	スキムミルク・ぜんぶんにゅう		
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき	しおこうじ	たら	きりぼしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ	だいこん・ねぎ	
	みそしる	平井の西瓜です	あぶらあげ・みそ	すいか	
14日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 21.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいす・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・なす・ねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ・ベーコン	たまねぎ・パセリ	
	かたぬきチーズ		チーズ		

ひにち	こんだて	おもなさいりょうとそのほたらき			I栄養 - (kcal) たんぱく (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		721 30.3
	ソフトめん	こむぎこ・ショートニング・さとう			
	ミートソース	バター・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	きゅうり・むきえだまめ・きゅうり・コーン	
	みかんゼリー	さとう		みかん 	
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・あぶら・こむぎこ	ししゃも		
	ひじきのいために	あぶら・さとう・ごま	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・ねぎ 	
17日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		518 22.5
	エビピラフ	バター・こめ・むぎ 	えび 	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・コーン	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン	たまねぎ・パセリ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	アップルシャーベット	さとう		りんご 	
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 32.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	スタミナ(どん)	さとう・しらたき	あぶらあげ・うなぎ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎかねぎ・グリーンピース	
	ぶたじる	こんにやく・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
	れいとうだいふく	さとう・もちこめ・しょうせんこ・ショートニング・でんぷん・あぶら	にゅうたんぱくしつ・れんにゅう・にゅうとう		
ふるさと給食 の日 21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 21.6
	むぎごはん	こめ・むぎ 			
	なつやさいカレー	あぶら・じゃがいも 	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	ブルーヨーグルト	さとう 	れんにゅう・スキムミルク 	ブルー	
22日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		707 24.1
	くろばん	こむぎこ・こくとう・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
	フルーツカクテル	さとう 		もも・パイナップル・みかん・メロン	
	27日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
むぎごはん	こめ・むぎ 				
マーボドウフ(どん)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ		
じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり		
アップルコンポート	さとう		りんご		
28日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 25.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ	さとう・ばんこ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ 	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・コーン	
	みそしる	オクラ	みそ・あぶらあげ・とうふ	えのきだけ 	
29日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 28.5
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ 	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・ねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・でんぷん・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが	
	はるさめときゅうりのいためもの	はるさめ・あぶら・ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり 	
30日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく 	しょうが・にんにく・トマト 	
	コーンポテト	じゃがいも・バター 		コーン 	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	ねぎ 	
31日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		706 28.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー 	



今月の給食には、8日に三島産のじゃがいも「三島ばれいしょ」、函南産のすいか「平井のすいか」を使用します。

みしまばれいしょ

じゃがいもくんがいる日は、みしまばれいしょをつかっています。8日以外のじゃがいもは、農家の山田さんがとどけてくれます。

ひらいのすいか

函南町平井地区でとれるすいかです！