



7月 こんだてよていひょう



2009

ひがししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもになつやちからの もとになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	
1	水	ソフトめん カレーソース やさいサラダ ゴマドレッシング フルーツ	ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	あぶら じゃがいも ごま あぶら	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン フルーツ	601	
2	木	むぎごはん じゃがいもとうがんにのもの たまごスープ ヤクルト	とりにく とうふ たまご	むぎ でんぷん じゃがいも さとう	とうがん パセリ にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ	604	
3	金	わかめごはん あじのやさいあんかけ みそしる フルーツ	わかめ あじ たまご あぶらあげ みそ	じこう むぎ ごま あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ さやえんどう ねぎ フルーツ	626	
6	月	むぎごはん さばのカレーソースやき やさいソテー ポテトスープ	さば こなチーズ ベーコン	むぎ あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん パセリ	587	
7	火	スタミナどん そうめんじる すいか	あぶらあげ うなぎ たまご	むぎ さとう あぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ オクラ グリーンピース こまつな すいか	668	
8	水	ひじきごはん やきししゃも こまつなのソテー みそしる フルーツ	とりにく あぶらあげ ひじき とうふ みそ ししゃも わかめ	じこう むぎ あぶら	にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな コーン ねぎ フルーツ	566	
9	木	むぎごはん ゆかりふりかけ マーボーなす ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにく みそ わかめ	むぎ さとう ごま あぶら でんぷん わんたんのかわ	ふるね にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なす たまねぎ ねぎ はくさい	563	
10	金	コッペパン ポークビーンズ やさいサラダ シドレッシング	だいち ぶたにく	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	601	
13	月	むぎごはん さかなのちゅうかあえ ごまあえ みそしる	まぐろ みそ わかめ	むぎ アーモンド ふ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく ふるね ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ	656	
14	火	むぎごはん じゃがいものそばろに みそしる ちりめんつくだに	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ちりめんつくだに	むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース オクラ	625	
15	水	ごもくラーメン ポークシューマイ こまつなのびたし フルーツ	ぶたにく	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ふるね にんにく にんじん キャベツ ねぎ こまつな しめじ フルーツ	633	
16	木	きりぼしごはん だいちのコロッケ いんげんソテー たまごスープ	ちりめんじゃこ あおのり だいち たまご	じこう むぎ あぶら バター でんぷん じゃがいも	ゆでぼしだいこん にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	599	
17	金	むぎごはん とりのてりやき おひたし みそしる すいか	とりにく わかめ みそ だいち とうふ	むぎ	ふるね こまつな キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ すいか コーン	605	
21	火	メープルロール さかなのなつやさいぞえ ネバネバやさいのスープ	たら ベーコン	あぶら こむぎこ でんぷん ながいも ごま	にんにく たまねぎ スズキ-ニー なす ピーマン モロヘイヤ オクラ トマト	601	
22	水	すきやきごはん がんものにつけ こまつなのびたし みそしる	ぎゅうにく がんもどき あぶらあげ みそ	じこう さとう むぎ じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん しめじ ねぎ	618	
23	木	なつやさいカレー フルーツポンチ	ぶたにく スキムミルク こなチーズ うずらたまご	むぎ じゃがいも さとう	ふるね にんにく たまねぎ なす トマト にんじん かぼちゃ すいか パインかん グリーンピース みかんかん ビーチかん	674	
24	金	せきはん とりのからあげ こまつなのソテー すましじる デザート	とりにく とうふ	じこう あぶら こむぎこ あぶら ふ	ふるね にんにく こまつな コーン にんじん しめじ ねぎ	757	

☆ 三島ばれいしょうと平井のすいか ☆

7月には市内で栽培されたじゃがいも(三島ばれいしょう)を使用します。
三島の特産物として全国に胸をはれる農産物の一つです。
また今月は函南町平井のすいかを使用します。昔から評判の良いすいかで、甘くておいしいです。

