



7月 こんだてよていひょう



2011

にししゅう

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				栄養価 カロリー
			牛乳	おもにからだをつくるもの(赤)	おもにからだのちようしをととのえるもの(緑)	おもにちやねつやちからになるもの(黄)	
1	金	なめし さけのしおやき にびたし *じゃがいものみそしる* デザート		さけ みそ わかめ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	さとう *じゃがいも	588
4	月	ツナごはん やしししゃも ひじきのいために *ぐたくさんじる* くだもの		ツナ ししゃも ひじき あぶらあげ とうふ みそ	たけのこ ほしいたけ はねぎ グリーンピース にんじん いんげん ごぼう だいこん メロン	あぶら さとう こんにゃく *じゃがいも	585
5	火	ごはん マーボーナス ちゅうかサラダ おこのみまめ		ぶたにく きゅうにく だいす みそ	なす ぶるね にんにく にんじん ほしいたけ たけのこ たまねぎ はねぎ キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	633
6	水	コーンごはん ぶたにくのソースいため *こぶきいも* やさいスープ れいとうみかん		ぶたにく ベーコン	コーン たまねぎ パセリ にんじん キャベツ えのきだけ みかん	さとう あぶら *じゃがいも	648
7	木	スタミナどん 《たなばたメニュー》 そうめんじる デザート		あぶらあげ うなぎ たまご	ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ グリンピース はねぎ	さとう あぶら そうめん キラキラゼリー	641
8	金	ちゃんぽんめん ぎょうざ こまつなソテー		ぶたにく ほたてがい なると	ぶるね にんにく にんじん コーン たまねぎ しなちく きくらげ ねぎ キャベツ もやし いら こまつな	あぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら	581
11	月	だいすわかめごはん きびなごフライ キャベツ(コマソース) *けんちんじる* デザート		だいす わかめ きびなご とりにく とうふ	キャベツ ごぼう だいこん にんじん はねぎ りんご	あぶら さとう ごま こんにゃく こむぎこ *じゃがいも ぼんご	646
12	火	カレーごはん ドライカレー フレンチサラダ ヨーク		だいす きゅうにく とりにく こなチーズ ヨーク	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう	658
13	水	ごはん *チンジャオロース* ワンタンスープ *すいか*		ぶたにく ベーコン わかめ	にんにく ぶるね たけのこ ピーマン にんじん キャベツ はねぎ *すいか	あぶら *じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら わんたん	675
14	木	ごまごはん トクドウフ ちゅうかコーンスープ アーモンドフィッシュ		ぶたにく なまあげ たまご こざかな	ぶるね ほしいたけ にんじん いんげん きくらげ コーン たまねぎ はねぎ	ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら アーモンド	659
15	金	ごはん かぼちゃのそぼろに とんじる ちりめんつくだに れいとうみかん		ぶたにく とりにく だいす なまあげ みそ こざかな	かぼちゃ ぶるね たまねぎ えだまめ えのきたけ こまつな みかん	あぶら さとう でんぷん	719
19	火	カレーコーンごはん *なつやすいかカレー* えだまめ ふくじんづけ フルーツジュレ		ぶたにく こなチーズ うすらのたまご	ぶるね にんにく たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ なす グリンピース えだまめ もも みかん パイン ぶどう	あぶら *じゃがいも	704
20	水	ごはん のりふりかけ さばのこうみやき *とんじる* きりぼしだいこんのもの *すいか*		さば あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ のり	ぶるね きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ いんげん ごぼう だいこん はねぎ *すいか	あぶら さとう こんにゃく ごま *じゃがいも	649
21	木	*ポテトミートサンド* キャベツソテー クリームスープ ミルメーク		ぶたにく きゅうにく だいす スキムミルク こなチーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン こまつな	ごま あぶら バター *じゃがいも こむぎこ	617
22	金	ごはん とりのからあげ *コーンポテト* やさいスープ おたのしみデザート		とりにく ベーコン	ぶるね にんにく コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	あぶら でんぷん こむぎこ *じゃがいも バター	728

今月の給食は、15回の予定です。

地場野菜



今月のじゃがいもは、「三島市」でとれた「三島ばれいしょ」を使用します。「三島ばれいしょ」は、おいしいことで全国的に有名で、一流ホテル等にもおさめられています。

また、今月のすいかは、「平井すいか」を使用します。函南町平井でつくられるすいかで、高級すいかとして知られています。農家の人たちが、一生懸命育ててくれたじゃがいもとすいかは、農協→青果市場→八百屋→学校 という流れで給食に使用されます。

