



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(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	
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 24.7
	げんまいりしょくばん	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		
	ごまあえ	さとう・ごま・アーモンド		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
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	
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	たまねぎ・きゅうり・みかん	
	こまつなソテー	あぶら	ハム	こまつな・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
7月7日はおひめとひこぼしが年に1度、天の川をわたって会える日です。今日の献立は、天の川にみたてた「そうめんじる」です。					
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・ほうれんそう	
	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	
	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	JA	ぎゅうにゅう		637 21.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	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	
	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・アーモンド		チンゲンツァイ・たけのこ	
	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	もも・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		キャベツ・きゅうり・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	さば	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	おもなざいりょうとそのはたらき			Iエネルギー (kcal) たんぱく しつ(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・ひよこめ	きゃべつ・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	でんぶん・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	
	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・ねぶかねぎ・グリーンピース	
	ぶたじる	こんにゃく・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・しょうしんこ・ショートニング・でんぶん・あぶら	にゅーたんぱくしつ・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・かぼちゅ・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・パイン・みかん・メロン	
27日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 24.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ(どん)	あぶら・さとう・でんぶん	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さサラダ	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・でんぶん・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・でんぶん・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・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！

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(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	

