



7月 こんだてよていひょう



2010

にししょう

| 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 | | | | 栄養価 加- |
|-------------|-------------|---|--|---|---|----------------------------|-----------|
| | | | 牛 乳 | おもにからだを つくるもの(赤) | おもにちやねつや ちからになるもの(黄) | おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑) | |
| 1 | 木 | ごはん のりふりかけ にくじゃが かきたまみそしる | ぶたにく とうふ みそ たまご わかめ | むぎ さとう しらたき じゃがいも ごま | にんじん たまねぎ グリンピース はねぎ | 595 | |
| 2 | 金 | なつやさいかレー ゆでもろこし ぶくじんづけ りんごヨーグルト | ぶたにく ｽｷﾝﾄﾞ こなチーズ ヨーグルト | むぎ あぶら じゃがいも | ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト えだまめ とうもろこし ぶくじんづけ | 641 | |
| 5 | 月 | ごはん ちりめんこんぶのつくだに かぼちゃのそぼろに みそしる メロン | ぶたにく とりにく だいす あぶらあげ みそ ちりめんこんぶ | むぎ あぶら さとう でんぶん | かぼちゃ ふるね たまねぎ グリンピース だいこん こまつな メロン | 673 | |
| 6 | 火 | チキンピラフ じゃがいものちゅうかサラダ しめじスープ ミックスかりんとう | とりにく ベーコン だいす | むぎ バター あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら さとう さつまいも ｱｰﾝﾄﾞ | たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん きゅうり しめじ パセリ | 655 | |
| 7 | 水 | すきやきごはん たなばたコロック ゆでキャベツ すましじる | ぎゅうにく なると とうふ ぶたにく | むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも ばんこ こむぎこ | たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ | 610 | |
| 8 | 木 | なめし ポークパオズ こまつなソテー みそしる イチゴミルクゼリー | ぶたにく ハム あぶらあげ みそ | むぎ あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら ばんこ こむぎこ | こまつな コーン はねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ | 590 | |
| 9 | 金 | ごはん チンジャオロース わかめスープ すいか | ぶたにく わかめ | むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら | にんにく ふるね たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ にら すいか | 599 | |
| 12 | 月 | ツナごはん やきししゃも おひたし すましじる れいとうみかん | ツナ ししゃも あおのりボール とうふ | むぎ あぶら | にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース こまつな キャベツ コーン えのきだけ みつば みかん | 590 | |
| 13 | 火 | ごはん かつおふりかけ はんぺんのいそべあげ ひじきのいために みそしる | くらはんぺん たまご みそ あおのり ひじき わかめ あぶらあげ とうふ | むぎ こむぎこ ばんこ あぶら さとう | にんじん いんげん たまねぎ はねぎ | 607 | |
| 14 | 水 | ポテトミートサンド やさしいソテー コーンスープ ミルメーク | ぶたにく ぎゅうにく だいす ｽｷﾝﾄﾞ | あぶら じゃがいも バター こむぎこ | にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン ほうれんそう | 594 | |
| 15 | 木 | ドライカレー やさしいサラダ(ちゅうかドレッシング) フルーツゼリー | だいす ぎゅうにく とりにく こなチーズ | むぎ あぶら | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン パイン みかん | 647 | |
| 16 | 金 | ごはん のりのつくだに なまあげのごもくに かきたまみそしる | ぶたにく なまあげ みそ たまご みそ わかめ のりのつくだに | むぎ あぶら さとう でんぶん | ふるね ほししいたけ にんじん コーン いんげん えのきだけ こまつな | 625 | |
| 20 | 火 | スタミナどん すましじる れいとうみかん | あぶらあげ うなぎ たまご とうふ | むぎ さとう あぶら やきふ | ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ グリンピース はねぎ みかん | 604 | |
| 21 | 水 | だいすわかめごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのもの みそしる | だいす わかめ さけ あぶらあげ みそ こんぶ | むぎ あぶら さとう じゃがいも | きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん いんげん たまねぎ はねぎ | 625 | |
| 22 | 木 | ごはん やきにく ちゅうかコーンスープ すいか | ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご | むぎ さとう あぶら ごま | もも ふるね にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほししいたけ コーン はねぎ すいか | 656 | |
| 23 | 金 | カレーうどん はるまき ごまあえ | ぶたにく なると | あぶら ごま さとう こむぎこ でんぶん はるさめ ごまあぶら | にんにく にんじん たまねぎ はねぎ こまつな キャベツ たけのこ にら しいたけ | 674 | |
| 26 | 月 | とうもろこしごはん タンドリーチキン フレンチポテト やさしいスープ おたのしみデザート♪ | ちりめんじゃこ とりにく ヨーグルト ベーコン | むぎ あぶら じゃがいも | コーン グリンピース にんにく ふるね たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | 716 | |

* 地場野菜 *



今月の給食は、17回の予定です。

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。

