



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 ｽｷﾝﾈｯﾄ 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 だいず 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 だいず	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 ｱｰﾈｯﾄ	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 だいず ｽｷﾝﾈｯﾄ	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 やさいサラダ(ちゅうかドレッシング) フルーツゼリー	だいず 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	だいずわかめごはん さけのしおやき きりほしだいこんのもの みそしる	だいず 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	きりほしだいこん 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。

