



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			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	
1	水	むぎいりごはん マーボードウフ やさいサラダ くだもの	ぎゅうにく・みそ ぶたにく とうふ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん	ふるね・にんにく・たまねぎ・コーン しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・キャベツ・きゅうり・すいか	628
2	木	むぎいりごはん やきにく ちゅうかコーンスープ くだもの	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 でんぷん	もも・ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン・きくらげ コーン・こまつな・れいとうみかん	610
3	金	ツナごはん やきししゃも ひじきのいために なすのみそしる	まぐろ・ししゃも だいず・ひじき あぶらあげみそ	むぎ・さとう あぶら 自 校	にんじん・たけのこ・しいたけ えだまめ・なす・たまねぎ はねぎ	630
6	月	だいずわかめごはん あじのフリッター やさいあん ☆じゃがいものみそしる (徳倉の地場野菜こんだて)	だいず・わかめ あじ・ハム あぶらあげ・みそ	むぎ・あぶら じゃがいも でんぷん 自 校	にんじん・たまねぎ・たけのこ えのき・えだまめ・こまつな	642
7	火	むぎいりごはん スタミナどん ゆでもろこし テザート	あぶらあげ うなぎ・たまご かまぼこ	むぎ・さとう そうめん	しいたけ・にんじん・たまねぎ ねぶか・グリーンピース・えのき はねぎ・とうもろこし	673
8	水	とうもろこしごはん にくじゃが おくらのみそしる	ちりめんじゃこ とうふ・ぶたにく みそ・あぶらあげ	むぎ・さとう しらたき じゃがいも 自 校	コーン・えだまめ・にんじん・おくら グリーンピース・たまねぎ	622
9	木	むぎいりごはん コロッケ ちゅうかソテー とんじる くだもの	ぶたにく・みそ とうふ	むぎ・あぶら こんにやく さつまいも	たけのこ・チンゲンサイ・もやし ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ・すいか	644
10	金	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト えだまめ	ぶたにく チーズ・スキムミルク ベーコン	バター・あぶら こむぎこ じゃがいも	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ グリーンピース・えだまめ	660
13	月	むぎいりごはん かぼちゃのそぼろに みそしる なつとう	ぶたにく・みそ なつとう・わかめ なまあげ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん	かぼちゃ・ふるね・グリーンピース えのき・はねぎ	693
14	火	きりぼしごはん さんまのしょうがに やさいソテー ☆みそしる(徳倉の地場野菜こんだて)	ちりめんじゃこ あおりのさんま あぶらあげみそ	むぎ・あぶら じゃがいも 自 校	きりぼしだいこん・にんじん・しめじ たまねぎ・ピーマン・キャベツ こまつな	619
15	水	かれーうどん ビーンズサラダ なつみかんゼリー	ぶたにく・なると チーズ・だいず スキムミルク	あぶら・さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ えのき・はねぎ・キャベツ・コーン きゅうり・えだまめ・あまなつ	635
16	木	コーンいりパン メキシカンビーフソテー やさいスープ くだもの	ぎゅうにく チース・ヘーコン スキムミルク	こむぎこ・あぶら じゃがいも バター コーン入り	コーン・たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・キャベツ・しめじ パセリ・すいか	678
17	金	むぎいりごはん ちりめんつくだに マーボーなす ワンタンスープ	ぶたにく・みそ わかめ ちりめんじゃこ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん わんたん	ふるね・にんにく・にんじん・なす しいたけ・たけのこ・たまねぎ はねぎ・キャベツ・はだいこん	608
21	火	キムチチャーハン しらすいりしゅうまい ちゅうかいため わかめスープ	ぶたにく しらす・わかめ	むぎ・ごま あぶら 自 校	はくさい・たまねぎ・グリーンピース たけのこ・チンゲンサイ・きくらげ えのき・にんじん・にら	618
22	水	むぎいりごはん わかめしらすぶりかけ なまあげのごもくに けんちんじる くだもの	ぶたにく・みそ とりにく・とうふ	あぶら・じゃがいも さとう・でんぷん こんにやく・むぎ	ふるね・しいたけ・にんじん・コーン さやいんげん・ごぼう・しめじ だいこん・はねぎ・れいとうみかん	694
23	木	カレーごはん なつやさいカレー ぶくじんづけ テザート	ぶたにく チース スキムミルク	むぎ・じゃがいも あぶら 自 校	コーン・ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・なす・トマト グリーンピース	673

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆ 今月の給食は 16 回の予定です

三島のじゃがいも・平井のすいか

7月の給食では、地場産物の三島で作った『三島ばれいしょ』と函南の平井で作った『平井すいか』を使います。
『三島ばれいしょ』は人気が高く、東京の高級ホテルでも使用されるほどの食材としても有名です。
『平井すいか』は、大きくて甘いのが特徴です。地元でとれる新鮮な旬の味をじっくりとわってください。

7/6・14は、徳倉地区でとれたじゃがいもです！

