



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	おもにからだのちようしを ととのえるもの	
1	木	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 ぶたにく・みそ とうふ・あぶらあげ	自 校 むぎ・さとう しらたき じゃがいも	コーン・えだまめ・にんじん・おくら しめじ・グリーンピース・たまねぎ	621
2	金	むぎいりごはん スタミナどん ワンタンスープ れいとうみかん	あぶらあげ うなぎ・たまご ぶたにく・わかめ	自 校 むぎ・さとう わんたん あぶら	しいたけ・にんじん・たまねぎ ねぶか・グリーンピース・キャベツ はねぎ・れいとうみかん	713
5	月	ツナごはん やしししゃも ひじきのいために なすのみそしる	まぐろ・ひじき ししゃも・だいず みそ・あぶらあげ	自 校 むぎ・あぶら さとう	にんじん・たけのこ・しいたけ グリーンピース・さやいんげん なす・たまねぎ・えのき・はねぎ	614
6	火	むぎいりごはん マーボーなす にらたまおこげスープ ゆでもろこし	ぶたにく・みそ だいず・たまご	自 校 むぎ・あぶら さとう・でんぷん おこげ	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・にら・えのき・きくらげ	689
7	水	むぎいりごはん わかめふりかけ ほしのコロツケ やさいソテー そうめんじる	たまご・わかめ	自 校 むぎ・あぶら そうめん	たまねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・にんじん・しいたけ えのきたけ・はねぎ	692
8	木	キムチチャーハン さくらえびしゅうまい ちゅうかいため わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく・わかめ	自 校 むぎ・ごま ブルーベリーゼリー	はくさい・たまねぎ・グリーンピース さくらえび・たけのこ・もやし チンゲンサイ・にんじん	698
9	金	あげぱん はっぼうさい フルーツポンチ	ぶたにく・えび いか うずらたまご	自 校 あぶら・さとう でんぷん しらたま	しいたけ・きくらげ・たけのこ・みかん にんじん・たけのこ・にんじん・すいか たまねぎ・キャベツ・もやし・いんげん	681
12	月	とりごぼうピラフ オムレツ やさいあん しめじスープ	とりにく・たまご ベーコン	自 校 バター・むぎ さとう・でんぷん	グリーンピース・たまねぎ・にんじん ごぼう・ピーマン・しめじ・こまつな	604
13	火	むぎいりごはん さばのカレーチーズやき コーンポテト とうふとチンゲンサイのスープ くだもの	さば・チーズ ベーコン とうふ	自 校 むぎ・バター じゃがいも でんぷん	パセリ・コーン・ チンゲンサイ・えのき	725
14	水	むぎいりごはん なつとう かぼちゃのそぼろに ☆くだくさんじる(徳倉の地産野菜こんだて)	ぶたにく・みそ だいず・とうふ なつとう・いか	自 校 むぎ・じゃがいも さとう・でんぷん こんにゃく・あぶら	かぼちゃ・ふるね・グリーンピース ごぼう・だいこん・はねぎ	705
15	木	えびピラフ ビーンズサラダ ポテトスープ れいとうみかん	えび・だいず ベーコン	自 校 バター・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな マツシユルム・グリーンピース えだまめ・きゅうり・れいとうみかん	593
16	金	だいずわかめごはん はんぺんのいそべあげ キャベツのソテー ☆けんちんじる(徳倉の地産野菜こんだて)	だいず・わかめ はんぺん・たまご とうふ・とりにく	自 校 むぎ・じゃがいも こんにゃく・ごま こむぎこ・あぶら	キャベツ・エリンギ・ごぼう だいこん・にんじん・はねぎ	691
20	火	むぎいりごはん さかなのみそソースあえ エリンギソテー だいこんのみそしる くだもの	まぐろ・みそ あぶらあげ	自 校 むぎ・でんぷん あぶら・バター じゃがいも	ふるね・たまねぎ・エリンギ チンゲンサイ・たけのこ・だいこん しめじ・きくらげ・こまつな・くだもの	669
21	水	ちゅうかめん ジャーチャーめん ぎょうざ ごまあえ	ぶたにく・みそ ぎょうざ	自 校 あぶら・ごま でんぷん さとう	ふるね・にんにく・たまねぎ・もやし にんじん・たけのこ・しいたけ はねぎ・ほうれんそう・キャベツ	645
22	木	ゆかりごはん なまあげのごもくに ☆とんじる(徳倉の地産野菜こんだて) くだもの	とりにく・みそ なまあげ・とうふ ぶたにく	自 校 むぎ・あぶら さとう・こんにゃく じゃがいも	ゆかり・ふるね・しいたけ にんじん・コーン・さやいんげん ごぼう・だいこん・はねぎ・くだもの	629
23	金	カレーごはん ホワイトカレー ふくじんづけ デザート	とりにく・チーズ うずらたまご スキムミルク	自 校 むぎ・あぶら じゃがいも	コーン・ふるね・にんにく たまねぎ・マツシユルム グリーンピース・ふくじんづけ	661

三島のじゃがいも・平井のすいか

今月の給食は16回の予定です

7/14・16・22は、徳倉地区でとれたじゃがいもです！

