



日・ ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
1 (水)	だいすわかめごはん 	やきししゃも こまつなのびたし とんじる	だいす・わかめ・ししゃも ぶたにく・とうふ・みそ	あぶら・こめ・むぎ・さとう ごま・こんにやく・じゃがいも	こまつな・にんじん・しめじ・ごぼう だいこん・はねぎ	607 24.0
2 (木)	ごはん 	なまあげのごもくに ぐたくさんじる くだもの・ちりめんつくだに	ぶたにく・なまあげ・みそ とうふ・ちりめんつくだに	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん・さとう・こんにやく さといも	ふるね・しいたけ・にんじん とうもろこし・はねぎ・ごぼう だいこん・こまつな・メロン	615 26.6
3 (金)	まるパン 	ソーセージのごまばんこあげ やさいソテー ミネストローネスープ	さんかくソーセージ ベーコン・ひよこまめ	パン・あぶら・こむぎこ・ごま ばんこ・じゃがいも・マカロニ	にんじん・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・トマト・パセリ	683 24.9
6 (月)	ごはん 	とうがんとぶたにくのカレーに みそしる ゆでとうもろこし	ぶたにく・だいす・あぶらあげ とうふ・みそ・わかめ	こめ・むぎ・じゃがいも でんぶん	とうがん・はねぎ・とうもろこし	524 19.6
7 (火)	ごはん 	スタミナどん そうめんじる たなばたゼリー	あぶらあげ・うなぎ・たまご	こめ・むぎ・さとう・そうめん たなばたゼリー	しいたけ・たまねぎ・ねぶかねぎ グリーンピース・にんじん・えのきたけ はねぎ	574 20.8
8 (水)	ごはん 	マーボーなす ワントンスープ れいとうみかん	ぶたにく・だいす・みそ わかめ	こめ・むぎ・あぶら でんぶん・さとう・ごま ワントンのかわ・ごまあぶら	ふるね・にんにく・たけのこ たまねぎ・なす・はねぎ・にんじん はくさい・みかん	605 23.6
9 (木)	ツナごはん 	オムレツ やさいソテー ポテトスープ	ツナ・オムレツ・ベーコン	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも	にんじん・グリーンピース・たまねぎ キャベツ・とうもろこし・パセリ	544 24.3
10 (金)	わかめラーメン 	ねぎみそパオズ こふきいも ソフトクリームヨーグルト	ぶたにく・わかめ ねぎみそパオズ ソフトクリームヨーグルト	ちゅうかめん・でんぶん ごま・バター・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・とうもろこし チンゲンサイ・はねぎ・パセリ	585 26.8
13 (月)	ごはん 	まぐろとだいすのナッツあえ ごまいりにびたし みそしる	だいす・まぐろ・あぶらあげ とうふ・みそ	こめ・むぎ・あぶら・でんぶん さとう・ごま カシューナッツ	ふるね・こまつな・キャベツ にんじん・とうもろこし オクラ	656 27.8
14 (火)	ごはん 	さかなのなつやさいそえ えだまめ たまごスープ	たら・とうふ・たまご	こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ でんぶん	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ なす・トマト・ピーマン えだまめ・パセリ	585 26.8
15 (水)	キムチチャーハン 	さけのこうみゆき じゃがいものちゅうかさらだ とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく・さけ・とうふ	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・じゃがいも・でんぶん ちゅうかドレッシング	はくさい・たまねぎ・グリーンピース ふるね・ねぶかねぎ・にんじん きゅうり・チンゲンサイ	548 27.8
16 (木)	ごはん 	やきにく キャベツソテー ちゅうかコーンスープ・れいとうみかん	きゅうりにく・ぶたにく・とうふ たまご	こめ・むぎ・さとう・あぶら ごま・でんぶん	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・みかん しいたけ・とうもろこし・はねぎ	569 21.9
17 (金)	げんまいロールパン 	メキシカンソテー えのきスープ くだもの	ぶたにく・スキムミルク・チーズ	ロールパン・げんまい・バター こむぎこ・あぶら・じゃがいも	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・えのきたけ パセリ・すいか	647 23.5
21 (火)	ごはん 	なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツジュレ	ぶたにく・スキムミルク・チーズ	こめ・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・グリーンピース ふくじんづけ・もも・みかん	671 19.6
22 (水)	ごはん 	さかなのいそべあげ ひじきのいために ワカメスープ・れいとうみかん	たら・あおりのり・だいす・ひじき あぶらあげ・にくだんご・わかめ	こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ さとう・ごま	にんじん・さやいんげん・たまねぎ みかん	629 27.2
23 (木)	とうもろこしごはん 	ローストチキン ジャーマンポテト きのこスープ	とりにく・ベーコン・チーズ たまご	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・でんぶん	とうもろこし・グリーンピース・ふるね たまねぎ・えのきたけ・ぶなしめじ はねぎ・パセリ	593 25.8
24 (金)	ジャージャーめん 	はるまき ちゅうかいため くだもの	ぶたにく・だいす・みそ	ちゅうかめん・でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら はるまきのかわ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・はねぎ・チンゲンサイ キャベツ・すいか	684 26.2

## 飲みすぎに注意！ 甘い清涼飲料

清涼飲料には砂糖がたくさん含まれています。飲む量をきまめしょう！  
水分補給には水や麦茶や牛乳などを選びましょう。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

### ☆お知らせ☆

5年生 1日～3日は自然教室のため給食はありません。

7月の給食では、6月のふるさと給食週間に引き続き、三島産のじゃがいも『三島ばれいしょ』と函南町産のすいか『平井すいか』を使用します。

『三島ばれいしょ』  
箱根西麓の山間地で栽培されたメークインで、東京の都市部などでとても人気が高く、一流ホテルなどでも使用されています。



『平井すいか』  
函南町平井地区で栽培された甘くて大きなすいかです。

