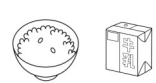
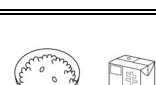




7月 給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

にち 日	よう 曜	 こん だて めい 献 立 名	おもに ^{ねつ ちから} 熱や力になる 	おもに ^{からだ} 体をつくる 	おもに ^{からだちようし ととの} 体の調子を整える 
1	火	 あげぎょうざ だいこん 大根サラダ チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら ドレッシング	ヨーグルト ぎょうざ ツナ かつおぶし ぶたにく	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ
2	水	 ごもく 五目うどん やさい 野菜かきあげ ひじきのり	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ひじきのり	ねぎ にんじん たまねぎ かきあげ
3	木	 ささみの ^{あます} 酢あん バリバリサラダ わかめスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ポテトチップス ドレッシング ごまあぶら	のむヨーグルト とりにく わかめ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん えのき たまねぎ
4	金	 カレー フルーツヨーグルト ふくじんづ 福神漬け	ごはん じゃがいも カレールー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
7	月	 スパゲティミートソース ツナサラダ あじ 味かつお	ごはん スパゲティ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ふりかけ	にんじん たまねぎ エリンギ とまとみずに きゅうり キャベツ にんじん
8	火	 あじフライ パンサンスー ふたじる 豚汁	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ヨーグルト あじフライ ロースハム あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ
9	水	 ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら さとう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ
10	木	 ぶりの ^て 照り焼き スパサラダ すまし ^{じる} 汁	ごはん さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト ぶり ロースハム とうふ わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ
11	金	 ビビンバ ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	にんにく もやし ごまつな にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
14	月	 わかめごはん 焼きそば ボイルウインナー	ごはん めん ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら あおのり かつおぶし ウインナー	キャベツ もやし にんじん たまねぎ
15	火	 なつやさい 夏野菜カレー フルーツミックス ふくじんづ 福神漬け	ごはん あぶら カレールー ゼリー	ヨーグルト ぶたにく	なす ピーマン かぼちゃ たまねぎ トマトみずに にんじん にんにく しょうが ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

みずみずしい 夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりま



なす



きゅうり



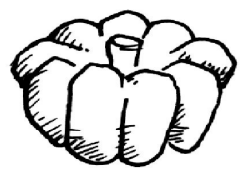
すいか



トマト



ピーマン



かぼちゃ