



7月 給食献立表

R8年度 尾鷲市学校給食センター

日	曜	献立名	おもに熱や力になる			おもに体をつくる			おもに体の調子を整える		
1	水	なめしごはん 焼きそば ポイルウイナー	ごはん やきそばめん ごまあぶら			ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウイナー			なめしごはんのもと キャベツ たまねぎ にんじん もやし		
2	木	ささみの甘酢あん 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		
3	金	カレー フルーツヨーグルト 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		
6	月	スパゲティミートソース ツナサラダ 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		
7	火	星型ハンバーグ 和風サラダ みそ汁	ごはん さとう ドレッシング			ヨーグルト ハンバーグ ツナb あぶらあげ わかめ みそ			だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ		
8	水	五目うどん 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		
9	木	マダイの照り焼き マカロニサラダ すまし汁	ごはん さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ			のむヨーグルト マダイ ローズハム とうふ わかめ			にんじん きゅうり たまねぎ		
10	金	ドライカレー 豆スープ	ごはん あぶら さとう			ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく			たまねぎ にんじん にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ		
13	月	ピビンバ ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく あぶら 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 こまつな にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ		
14	火	夏野菜カレー フルーツミックス 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。

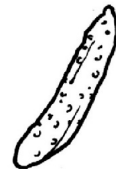
みずみずしい 夏野菜を食べよう

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す。



なす



きゅうり



すいか



トマト



ピーマン



かぼちゃ