

# 7月分予定献立表

月	火	水	木	金
3 ○牛乳	4 ○※ジョア ちゅうかどん ○ごはん ○ぶたにく ○いか ○うすらだまこ ○かぼちゃポターージュ ○ベーコン ○じゃがいも ★かぼちゃ ★きゅうにゅう ★たまねぎ ★しめじ ○じゃがいも ○きゅうにゅう コンソメ ポターージュウ ★チンゲンサイ ※たごやき ※たごやき たごやきソース かんさいちほうでは、タコをたべるしゅうかんがあります。	5 ○牛乳 ○ごはん いそに ○ぶたにく ○ひじき ○あつあげ ○ほねく ○だいず ★たまねぎ ★にんじん とりにくのなすトマトほんずかけ(2こ) ○とりにく ★なす ★トマト ★たまねぎ ★にんにく ★レモン ○いそに ★いんげん ○じゃがいも しょうゆ さとう さけ みりん ○オリーブゆ ぼんず さとう みりん しろうだし かたくりこ 687kcal	6 ○牛乳 ○パン あまのがわスープ ○どりにく ○ぶたにく ★オクラ ★にんじん ★たまねぎ ★キャベツ ★コーン ※ほしがたロquette ★デラウエア さがしてみよ スープのなかに ★のなたの 「ハッピーにんじん」がはいっているかも？ 622kcal	7 ○牛乳 ○ごはん ○※ひじきのり ちくぜんに ○どりにく ○ひらてん ★だいこん ★にんじん ★こんにやく ★ごぼう ★いんげん ふたにくのごましゃぶサラダ ○ぶたにく ★レタス ★キャベツ ★きゅうり ★さといも ○ごまあぶら しょうゆ さとう きょうり みりん ★ハブリカ ★にんにく ○ごまドレッシング さけ 680kcal
10 ○牛乳 さかなのほねにちゅういししょう ○こくとうパン ○※タルタルソース ズッキーニとコーンのジンジャースープ ○とりにく ★スッキーニ ★たまねぎ ★とうがん ★にんじん ○※サーモンフライ 685kcal	11 ○牛乳 なつやさいとひきにくのカレー ○ごはん ○ぶたにく ○とりにく ★たまねぎ ★かぼちゃ ★なす フルーツポンチ ○ゼリー ○あんぱんどうふ ○かんでん ★ねごろおおとう ★トマト カレールウ ウスターソース コンソメ ★ハイン ★みかん ★もも 791kcal	12 ○牛乳 きりぼしだいこんいりピビンバ ○ごはん ○ぶたにく ○たまご ★はくさいキムチ ★キャベツ ★にんじん ★ほうれんそう ★きりぼしだいこん かふうすのもの ○ハム ★きゅうり ★にんじん ○はるさめ ○ごまあぶら しょうゆ さとう す しお 688kcal	13 ○牛乳 ○パン ○※ミルメークココア BLTスープ ○ベーコン ○ひよこめ ★レタス ★トマト ★たまねぎ ★ブロッコリー ○じゃがいも ○マカロニ コンソメ こしょう さとう ※ハンバーグ(デミグラスソース) ○※ハンバーグ ★たまねぎ ★しめじ デミグラスソース クチャップ トマトピューレ ウスターソース さとう 697kcal	14 ○牛乳 ○※げんりょうわかめごはん ○ひやしうどん ツナサラダ ○ツナ ★キャベツ ★きゅうり ★にんじん ★コーン しょうゆ さとう す しお ○※はるまき ※めんつゆクラス1~2ほん 681kcal
17 うみ 海の日 677kcal	18 ○牛乳 ○ごはん コーヤいりてづくりふりかけ ★コーヤ ○ちりめんじゃこ ○かつおぶし ○しおこんぶ ○ごま ※ぶたにくのももソース ○※ぶたにく ★もも ★たまねぎ ★にんにく ★レモン しょうゆ とうがんじる ○とらふ ○わかめ ★とうがん ★こまつな ★にんじん ★なす ★くろあわびたけ ○みそ だしパック 637kcal	19 きゅうしよくは、ありません 637kcal	20 ○牛乳 ○パン チリコンカン ○ぶたにく ○ミックスピーズ ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ★トマト クチャップ カレーこ さとう トマトピューレ ウスターソース チリパウダー あかワイン しお こしょう コンソメ ハヤシルウ さとう ○※スペインふうオムレツ ★※れいとうハイン 732kcal	なつやすみちゅうも、「はやね」「はやおき」をし、しっかり「あさごはん」をたべてげんきにすこしましう！ 732kcal

## 8月分予定献立表

25 ○牛乳
カレーライス ○ごはん ○ぶたにく ★たまねぎ ★にんじん ○じゃがいも カレールウ ウスターソース コンソメ ナタデココいりフルーツポンチ ○かんでん ★ハイン ★みかん ★もも ★ナタデココ ○ゼリー 677kcal

7月使用予定の  
市内産・県内産野菜と果物

たまご、にんじん、玉ねぎ、人参、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、とうがん、冬瓜

ねごろ大唐、オクラ、ゴーヤ、小松菜、新しょうが、桃、ズッキーニ、デラウエア

いわてしんやさい、つか 岩出市産野菜が使われている日  
には、そうへいちゃん(おひさま)のイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものです。

さがしてみてね

○給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

### 夏が旬の野菜を知ろう!

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期の体に必要な栄養素が揃っています。

夏野菜には、水分がカリウムをたくさん含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。生で食べられるものが多いので、簡単に補給できるのが夏野菜の特徴です。夏野菜を食べ、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

トマト、なす、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、モロヘイヤ、えだまめ、さやいんげん、みょうが、青じそ

□・・・き (ねつやちからのもとになる)    ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる)    ☆・・・みどり (からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 7月分の給食費引き落としは、8月10日(木)になりますので、よろしくお願ひします。  
\* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。