

# 7月分予定献立表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p><b>ちゅうかどん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏ささぎ</li> <li>○ 玉ねぎ</li> <li>○ じゃがいも</li> <li>○ 人参</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>かぼちゃポタージュ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ かぼちゃ</li> <li>○ じゃがいも</li> <li>○ 人参</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>きりしほいんじりピリッパ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ きりしほ</li> <li>○ いんじり</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>ちくせんに</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ちくせんに</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>あまのかぼちゃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ あまのかぼちゃ</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>
10	11	12	13	14
<p><b>なつやまいびきにくのカレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ なつやまいびき</li> <li>○ じゃがいも</li> <li>○ 人参</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>ズッキーニとコンのジンジャーソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ズッキーニ</li> <li>○ コン</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>かぶら芋のものを</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ かぶら芋</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>おまのかぼちゃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ おまのかぼちゃ</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>なつやすみちゅうも</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ なつやすみちゅうも</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>
17	18	19	20	
<p><b>フルーツポーチ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ フルーツ</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>チリコンカン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ チリコンカン</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>きゅうしよくは、ありません</b></p>	<p><b>ゴーヤとアボカドのサラダ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ゴーヤ</li> <li>○ アボカド</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>	<p><b>なつやすみちゅうも</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ なつやすみちゅうも</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> <li>○ しょうが</li> <li>○ しょうゆ</li> <li>○ だし</li> <li>○ かつお</li> </ul>

## 8月分予定献立表

25	7月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物
ABCZカロエス-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 人参</li> <li>★ じゃがいも</li> <li>★ 玉ねぎ</li> <li>★ 人参</li> <li>★ じゃがいも</li> <li>★ 玉ねぎ</li> <li>★ 人参</li> <li>★ じゃがいも</li> <li>★ 玉ねぎ</li> </ul>

岩出市産野菜が使われている日  
にはそうはいちばんのイラストを  
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。

さげてみてね

### 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、未熟とその時期の  
体に必要な栄養素がたっぷりです。

夏野菜には、水分や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外からクールダウンしてくれます。  
そこ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！

**夏が旬の野菜**

- トマト
- キュウリ
- ナス
- ピーマン
- ズッキーニ
- ゴーヤ
- アボカド
- きゅうり
- ピーマン
- ナス
- ズッキーニ
- ゴーヤ
- アボカド

□・・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・・あか (ち、はねをつくる) ☆・・・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。