



# 令和2年7月分 給食献立予定表

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			家庭でとってほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる		
1 (水)	ソフトめんカルボナーラ風 牛乳 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ なまクリーム わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり えだまめ あかピーマン	ソフトめん あぶら バター さとう ごまあぶら	いも 芋 類	536 672 794
2 (木)	麦ご飯 牛乳 すずきの香草マヨネーズ焼き 梅おかか和え オクラのみそ汁	ぎゅうにゅう すずき かつおぶし わかめ とうふ みそ	バジル レモン にんにく キャベツ こまつな うめ にんじん たまねぎ しめじ オクラ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう	くだもの 果物	526 640 740
3 (金)	米粉パン 牛乳 ミートボールのハバータ風 じゃがいもとほたてのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく だいち ベーコン ほたて	たまねぎ あかピーマン ピーマン トマト にんじん こまつな にんにく	こめこパン パンこ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	しゅじつるい 種実類	519 678 822
6 (月)	わかめご飯 牛乳 若鶏のから揚げ かみかみ和え みそ汁 ミルメーク(コーヒー)	ぎゅうにゅう わかめ とりく ちりめん ほしえび ひじき かまぼこ あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ミルメーク	きのこ類	602 736 852
7 (火)	麦ご飯 牛乳 マーボー冬瓜 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ とうがん チンゲンサイ もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	いも 芋 類	522 636 735
8 (水)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわとごぼうのごまだれ 甘酢和え	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ のり ちくわ ちりめん	ねぎ だいこん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	うどんめん さとう でんぶん あぶら ごま	りょくおうしょく 緑黄色 野菜	524 656 774
9 (木)	いわしのかば焼きどんぶり 牛乳 しそひじき和え そうめん汁 ぐずまんじゅう	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ かまぼこ わかめ	しょうが しろねぎ みょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう そうめん ぐずまんじゅう	にくるい 肉類	586 701 805
10 (金)	黒糖パン 牛乳 かぼちやのチーズ焼き トマトスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ベーコン だいず	かぼちや たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト スズキーニ	こくとうパン あぶら さとう マカロニ	いも 芋 類	508 667 811
13 (月)	麦ご飯 牛乳 エビチリ ナッツ入り中華和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう えび ひじき ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ きゅうり もやし にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら カシューナッツ はるさめ	まめるい 豆類	581 714 -
14 (火)	梅ちりご飯 牛乳 あじのみりん干し焼き ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ちりめん あじ こんぶ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが うめ ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	くだもの 果物	525 629 719
15 (水)	冷やし中華 牛乳 のり塩ポテト フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ハム たまご あおのり	きゅうり にんじん もやし ほししいたけ べにしょうが パイン もも なし みかん	ちゅうかめん さとう じゃがいも あぶら しらたまだんご ゼリー	ぎょかいるい 魚介類	564 706 854
16 (木)	夏野菜カレーライス 牛乳 コーンサラダ 福神漬	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん かぼちや スズキーニ きゅうり りんご バナナ えだまめ なす とうもろこし レッドキャベツ	こめ むぎ あぶら さとう さやいんげん ふくじんづけ	こぎかな 小魚	537 652 752
17 (金)	米粉パン 牛乳 チリコンカン 切り干し大根ときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご トマト グリンピース きりぼしだいこん きゅうり	こめこパン あぶら きんときまめ じゃがいも さとう アーモンド	りょくおうしょく 緑黄色 野菜	- 647 785
20 (月)	麦ご飯 牛乳 若鶏のスパイス焼き からししょうゆ和え 冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりく わかめ あぶらあげ みそ	にんにく チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ とうがん ねぎ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	きのこ類	- 639 739
21 (火)	穴子の三色どんぶり 牛乳 たまごこんにゃくのみそ汁 わらびもち	ぎゅうにゅう あなご たまご ぶたにく みそ	いんげん にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さといも ごまあぶら わらびもち	りょくおうしょく 緑黄色 野菜	- 665 762
22 (水)	ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ちくわ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	かいそう 海藻	- 659 777
27 (月)	麦ご飯 牛乳 肉じゃが かんぴょうの和え物 冷凍りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん かんぴょう こまつな もやし りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	こぎかな 小魚	- 672 775
28 (火)	とうもろこしご飯 牛乳 鮭チーズフライ そくせき漬け なすのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ ちりめん みそ あぶらあげ	とうもろこし きゅうり しょうが にんじん たまねぎ なす ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも パンこ ごまあぶら	くだもの 果物	- 631 730
29 (水)	冷やしうどん 牛乳 いかと野菜のかき揚げ 煮卵 茎わかめの和え物	ぎゅうにゅう いか あおのり たまご くきわかめ	ごぼう にんじん たまねぎ いら キャベツ こまつな レッドキャベツ レモン	うどんめん さとう でんぶん あぶら さとう	いも 芋 類	- 670 777
30 (木)	ハヤシライス 牛乳 パインサラダ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ パイン	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー	ぎょかいるい 魚介類	- 708 814
31 (金)	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン ズッキーニのスープ	ぎゅうにゅう とりく ウインナー チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ ズッキーニ	こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ パンこ	かいそう 海藻	- 717 869

## 7月に使用している瀬戸内市の食材



\*瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。  
 \*献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。  
 \*7月に使っている冬瓜は、JAおかやまさんから無償でいただいたものです。  
 感謝していただきます。