



令和2年7月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名			主な材料		
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)		その他	
1 (水)	むぎ 麦ごはん	チンジャオロースー 【豚肉・牛肉・小麦・大豆・ごま】	ばんさんすう【小麦・大豆】	512 牛乳 ぶた肉 642 牛肉 わかめ 761 魚介類	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン キヤベツ きゅうり	こめ むぎ 三温糖 でん粉 春雨 ごま油
2 (木)	こめ 米粉バターロール パン【小麦・乳・大豆】	とり肉となすの ラタトゥイユ【鶏肉・小麦・大豆】	えだまめ 枝豆サラダ【小麦・大豆】	495 牛乳 とり肉 657 805 海藻類	にんにく にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン えだまめ とうもろこし キヤベツ	米粉バターロールパン オリーブオイル じゃがいも 三温糖 サラダ油
3 (金)	むぎ 麦ごはん	きびなごのかりかりフライ	ひじきと大豆の炒り煮【鶏肉・大豆・小麦】 もってえねんジャーの日 ゴーヤみそ【大豆】	538 牛乳 きびなご 673 とり肉 大豆 811 ひじき あぶらあげ 緑黄色野菜 平天 ツナ みそ	しょうが にんじん ごぼう いんげん にがうり	こめ むぎ じゃがいも でん粉 天ぷら油 三温糖 サラダ油
6 (月)	とうもろこしごはん	さわらの塩こうじやき	七夕献立 七夕そうめん汁【小麦・大豆】 ★キラキラもち	545 牛乳 さわら 652 あぶらあげ かまぼこ 763 わかめ いも類	オクラ とうもろこし 干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ みかん	こめ むぎ そうめん キラキラもち
7 (火)	ぶっかけうどん 【うどん・小麦】【小麦・大豆】	ちくわ 竹輪とごぼうのごまだれ 【小麦・大豆・ごま】	キャベツのあまずあえ	513 牛乳 あぶらあげ 643 かまぼこ ちくわ 759 果物類	たまねぎ 干しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ キヤベツ きゅうり にんじん	うどん 三温糖 でん粉 天ぷら油 ごま
8 (水)	むぎ 麦ごはん	やきにく 【豚肉・小麦・大豆・りんご】	アーモンドあえ【小麦・大豆】 なすのみそ汁【大豆】	567 牛乳 ぶた肉 696 あぶらあげ みそ 885 わかめ 魚介類	たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン果汁 キヤベツ こまつな にんじん なす ねぎ	こめ むぎ はちみつ 三温糖 アーモンド じゃがいも
9 (木)	こめ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	かぼちやのチーズ焼き 【豚肉・小麦・大豆・乳】	トマトスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	506 牛乳 ぶた肉 707 チーズ ベーコン 848 白花豆 種実類	かぼちや たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー にんじん トマト だいこん ズッキーニ パセリ	米粉パン 三温糖 じゃがいも マカロニ
10 (金)	むぎ 麦ごはん	マーボーとうがん 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	や 焼きぎょうざ【小麦・大豆・豚肉・ごま】 こまつな ちゅうか 小松菜の中華あえ【小麦・大豆】	575 牛乳 ぶた肉 688 大豆 みそ 888 とうふ 緑黄色野菜	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ とうがん ねぎ こまつな キヤベツ だいこん	こめ むぎ 三温糖 でん粉 ごま油 小麦粉
13 (月)	むぎ 麦ごはん	さけのカラフルしょうゆ かけ【さけ・小麦・大豆】	けんちん汁【小麦・大豆】	525 牛乳 さけ 655 あぶらあげ とうふ 772 かつおぶし こんぶ わかめ のり ひじき 淡色野菜	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ごぼう だいこん こまつな	こめ むぎ オリーブオイル 三温糖 ごま油 さといも
14 (火)	ひ 冷やし中華めん【中華めん・小麦】 ●タレ【小麦・大豆・ごま】	ミートボールと野菜の あまず 甘酢がらめ【小麦・豚肉・鶏肉・大豆】	★フルーツ杏仁風 プリン 【大豆・もも・りんご】	566 牛乳 わかめ 696 ぶた肉 とり肉 812 豆乳 きのこ類	とうもろこし にんじん キヤベツ きゅうり たまねぎ ズッキーニ 赤ピーマン もも りんご あんず	中華めん サラダ油 三温糖 パン粉 でん粉
15 (水)	なつやさい 夏野菜カレー 【牛肉・小麦・大豆】	パインサラダ	●福神漬け 【小麦・大豆・オレンジ】	588 牛乳 牛肉 718 835 大豆製品	にんにく にんじん たまねぎ かぼちや なす トマト えだまめ キヤベツ きゅうり パイン 福神漬け	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 小麦粉 三温糖
16 (木)	セルフサンド (ささみカツ・キヤベツのソテー・●ケチャップ) 【米粉パン・小麦・乳・大豆】【鶏肉・大豆】	コーンスープ 【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】		489 牛乳 とり肉 637 ベーコン 772 海藻類	キヤベツ にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	米粉パン 天ぷら油 サラダ油 じゃがいも
17 (金)	豚 豚みそどんぶり 【豚肉・小麦・大豆】	ごまネーズサラダ 【小麦・大豆・ごま】		604 牛乳 ぶた肉 755 みそ 魚介類	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ なす ピーマン ごぼう きゅうり だいこん	こめ むぎ サラダ油 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ
20 (月)	あなごのひつまぶし風 【小麦・大豆・ゼラチン】 だし汁【小麦・大豆】●のり	キスの天ぷら【小麦】	おおかあえ【小麦・大豆】	709 牛乳 あなご 833 のり キス かつおぶし 緑黄色野菜	にんじん ごぼう ねぎ みつば こまつな キヤベツ	こめ むぎ サラダ油 三温糖 小麦粉 でん粉 天ぷら油
21 (火)	ソフトめんなすのミートソースかけ 【ソフトめん・小麦】【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	カミカミサラダ【小麦・大豆・ごま】		697 牛乳 牛肉 823 ぶた肉 青大豆 大豆 海藻類	にんにく セロリー にんじん たまねぎ なす マッシュルーム トマト ごぼう とうもろこし きゅうり	ソフトめん サラダ油 小麦粉 ごまドレッシング
22 (水)	むぎ 麦ごはん	豚肉のしょうが炒め 【豚肉・小麦・大豆】	かぼちやのみそ汁【大豆】	699 牛乳 ぶた肉 813 とうふ あぶらあげ みそ わかめ 薬物野菜 なつとう	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん かぼちや ねぎ	こめ むぎ 三温糖
27 (月)	うめ 梅ちりごはん 【ごま】	こうや豆腐 高野豆腐の煮物 【鶏肉・小麦・大豆】	きゅうりの浅漬け【小麦・大豆】	656 牛乳 しらす干し 778 とり肉 あぶらあげ 高野豆腐 ちくわ 海藻類	うめ しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ほんしめじ いんげん キヤベツ きゅうり レモン果汁	こめ むぎ ごま じゃがいも 三温糖
28 (火)	ジャージャーうどん(肉みそ・野菜) 【うどん・小麦】【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	ガラエビと黒大豆のあまがらめ 【えび・大豆・小麦・ごま】		711 牛乳 ぶた肉 847 大豆 みそ 黒大豆 ガラエビ 果物類	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ きゅうり キヤベツ	うどん 三温糖 でん粉 天ぷら油 ごま 米粉
29 (水)	むぎ 麦ごはん	すずきのピリ辛焼き 【小麦・大豆】	はりはり漬け【小麦・大豆・ごま】 げんき汁【大豆】	642 牛乳 すずき 760 ちりめん あぶらあげ とうふ 淡色野菜	しょうが だいこん にんじん 葉だいこん たまねぎ こまつな	こめ むぎ 三温糖 でん粉 ごま さといも
30 (木)	こめ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のマリネ 【鶏肉・小麦・大豆】	ほたてとズッキーニのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	675 牛乳 とり肉 806 ベーコン ほたて貝柱 大福豆 魚介類	たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん だいこん キヤベツ ズッキーニ	米粉パン 三温糖 じゃがいも
31 (金)	カレーピラフ【豚肉・小麦・大豆】	野菜のスープ煮【鶏肉・小麦・大豆】	★豆乳ムース 【大豆】	630 牛乳 ウインナー 774 とり肉 豆乳 海藻類	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン キヤベツ ブロッコリー	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
 ※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当するものを【 】に載せています。
 ※米粉パン・米粉バターロールパン【小麦・大豆・乳】、
 米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。
 ※瀬戸内市のホームページに、献立表と5月に使用している食材の産地を掲載しています。
 ◎ 3日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！

7月10日(金)

牛窓産の「冬瓜」を皆さんに食べてもらいたい
 と、JA岡山から無償でいただきます。
 感謝していただきましょう。



7月の瀬戸内市産 食材使用予定

米 小麦粉 とうがん
 じゃがいも こまつな
 なす マッシュルーム

