

# 令和元年 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				エネルギー(幼)	エネルギー(小)	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	エネルギー(中)	家庭でとってほしい食品	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
1 (月)	むぎ 麦ごはん	厚揚げと野菜の みそ炒め 【豚肉・小麦・大豆】	ゆかりあえ ひじきふりかけ 【小麦・大豆・ごま】		487 611 724	牛乳 厚あげ ひじき	ぶた肉 みそ かつおぶし	しょうが たまねぎ キャベツ 赤ピーマン だいこん しそ	にんじん なす いんげん きゅうり	こめ むぎ でん粉 ごま 三温糖
2 (火)	ソフトめんなすのミートソースかけ 【ソフトめん:小麦】 【豚肉・牛肉・鶏肉・小麦・大豆】		カミカミサラダ 【小麦・大豆・ごま】		551 690 815	牛乳 ぶた肉 大豆	牛肉 青大豆	にんにく セロリー にんじん たまねぎ なす トマト マッシュルーム きゅうり	ごぼう とうもろこし	ソフトめん サラダ油 ごまドレッシング 小麦粉
3 (水)	むぎ 麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・ごま・大豆】	金平 <sup>きんぺい</sup> 酢 <sup>す</sup> 【小麦・大豆】 赤 <sup>あか</sup> だし <sup>だし</sup> み <sup>み</sup> そ <sup>そ</sup> 汁 <sup>じゅう</sup> 【大豆】	もってえねんジャーの日	506 642 761	牛乳 みそ とうふ	さば ひじき わかめ	にんじん いんげん えのき ねぎ しょうが	ごぼう たまねぎ なめこ	こめ むぎ ごま 三温糖 ごま油
4 (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】	ビーンズサラダ 【小麦・大豆】		494 656 804	牛乳 大豆 金時豆	とり肉 手亡	にんにく たまねぎ なす キャベツ えだまめ	にんじん トマト ピーマン とうもろこし	米粉バターロールパン オリーブ油 じゃがいも サラダ油 三温糖
5 (金)	あなご 穴子どんぶり 【小麦・大豆・ゼラチン】	ささみフライ 【小麦・大豆・鶏肉】	七 <sup>たなばた</sup> 夕 <sup>す</sup> そう <sup>じゅう</sup> めん <sup>めん</sup> 汁 <sup>じゅう</sup> 【小麦・大豆】	七 <sup>たなばた</sup> 夕 <sup>す</sup> こん <sup>こん</sup> だて ★キラキラもち	556 678 846	牛乳 青大豆 あぶらあげ	あなご ささみ かまぼこ	にんじん たけのこ オクラ えのきたけ	とうもろこし しめじ たまねぎ みかん	こめ むぎ サラダ油 三温糖 小麦粉 パン粉 そうめん キラキラもち
8 (月)	むぎ 麦ごはん	マーボーなす 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	焼 <sup>や</sup> き <sup>き</sup> し <sup>し</sup> ゅう <sup>じゅう</sup> まい <sup>まい</sup> 【小麦・豚肉・ごま】 海 <sup>かい</sup> 藻 <sup>そう</sup> サ <sup>さ</sup> ラ <sup>ら</sup> ダ 【小麦・大豆】		565 679 868	牛乳 みそ わかめ	ぶた肉 とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ なす キャベツ	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 小麦粉 ノンオイルしそドレッシング
9 (火)	ぶっ <sup>ちくわ</sup> かけ うどん 【うどん:小麦】 【汁:小麦・大豆】	竹 <sup>ちくわ</sup> 輪 <sup>わ</sup> とご <sup>ご</sup> ぼ <sup>ぼ</sup> う <sup>う</sup> の ご <sup>ご</sup> ま <sup>ま</sup> だ <sup>だ</sup> れ 【小麦・大豆・ごま】	わか <sup>わか</sup> め <sup>め</sup> の <sup>の</sup> 酢 <sup>す</sup> の <sup>もの</sup> 物 <sup>もの</sup> 【小麦・大豆】		512 641 757	牛乳 かまぼこ わかめ	あぶらあげ ちくわ	たまねぎ ねぎ えだまめ だいこん	ほしいたけ ごぼう きゅうり にんじん	うどん 三温糖 でん粉 あぶら ごま
10 (水)	むぎ 麦ごはん	ぶた <sup>ぶた</sup> にく <sup>にく</sup> 豚 <sup>とん</sup> 肉 <sup>にく</sup> の <sup>の</sup> プル <sup>ぷる</sup> コ <sup>こ</sup> ギ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	は <sup>は</sup> る <sup>る</sup> さ <sup>さ</sup> め <sup>め</sup> 春 <sup>はる</sup> 雨 <sup>さめ</sup> ス <sup>す</sup> ー <sup>ー</sup> プ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		516 648 768	牛乳 ベーコン	ぶた肉	しょうが たまねぎ キャベツ ほしいたけ もやし	にんにく にんじん にら たけのこ こまつな	こめ むぎ ごま油 三温糖 ごま 春雨
11 (木)	こめ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	か <sup>か</sup> ぼ <sup>ぼ</sup> ち <sup>ち</sup> ゃ <sup>ゃ</sup> の <sup>の</sup> チ <sup>ち</sup> ーズ <sup>ず</sup> 焼 <sup>や</sup> き 【豚肉・小麦・大豆・乳】	とう <sup>とう</sup> がん <sup>ん</sup> 冬 <sup>とう</sup> 瓜 <sup>がん</sup> ス <sup>す</sup> ー <sup>ー</sup> プ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	ふる <sup>ふる</sup> さ <sup>さ</sup> との <sup>の</sup> 味 <sup>あじ</sup> 給 <sup>じき</sup> 食 <sup>しょく</sup> の日 <sup>ひ</sup> ●きな <sup>きな</sup> こ <sup>こ</sup> ク <sup>く</sup> リ <sup>り</sup> ーム 【乳・大豆・ごま】 ●ふ <sup>ふ</sup> り <sup>り</sup> か <sup>か</sup> け <sup>け</sup> (幼) ★な <sup>な</sup> つ <sup>つ</sup> とう <sup>とう</sup> ★納 <sup>な</sup> 豆 <sup>とう</sup> (小・中) 【大豆】	538 684 850	牛乳 チーズ ほたて貝柱	ぶた肉 ベーコン きなこ	か <sup>か</sup> ぼ <sup>ぼ</sup> ち <sup>ち</sup> ゃ <sup>ゃ</sup> たまねぎ マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん とうがん	米粉パン 三温糖 じゃがいも
12 (金)	むぎ 麦ごはん	さ <sup>さ</sup> わ <sup>わ</sup> らの <sup>の</sup> マ <sup>ま</sup> ヨ <sup>よ</sup> ネ <sup>ね</sup> ーズ <sup>ず</sup> 焼 <sup>や</sup> き 【小麦・大豆】	な <sup>な</sup> す <sup>す</sup> の <sup>の</sup> み <sup>み</sup> そ <sup>そ</sup> 汁 <sup>じゅう</sup> 【大豆】		540 709 847	牛乳 みそ わかめ	さ <sup>さ</sup> わ <sup>わ</sup> ら あぶらあげ	たまねぎ にんじん なす ねぎ	ピーマン だいこん	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ
16 (火)	ひ <sup>ひ</sup> や <sup>や</sup> し <sup>し</sup> 中 <sup>ちゅう</sup> 華 <sup>か</sup> め <sup>めん</sup> ん 【中華めん:小麦】 ●タ <sup>た</sup> レ 【小麦・ごま・大豆】	ミ <sup>み</sup> ー <sup>ー</sup> ト <sup>と</sup> ボ <sup>ぼ</sup> ー <sup>ー</sup> ル <sup>る</sup> と <sup>と</sup> 野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup> の <sup>の</sup> 甘 <sup>あま</sup> 酢 <sup>す</sup> が <sup>が</sup> ら <sup>ら</sup> め 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★フ <sup>ふ</sup> ル <sup>る</sup> ー <sup>ー</sup> ツ <sup>つ</sup> 豆 <sup>とう</sup> 乳 <sup>にゅう</sup> ゼ <sup>ぜ</sup> リ <sup>り</sup> ー 【大豆・もも・りんご】		571 688 829	牛乳 ぶた肉 豆乳	わかめ とり肉	とうもろこし キャベツ たまねぎ ズッキーニ りんご	にんじん きゅうり 赤ピーマン	中華めん サラダ油 三温糖 パン粉 でん粉 ゼリー
17 (水)	な <sup>な</sup> つ <sup>つ</sup> や <sup>や</sup> さい 夏 <sup>なつ</sup> 野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup> カ <sup>か</sup> レ <sup>ー</sup> 【牛肉・小麦・大豆】	パ <sup>ぱ</sup> イン <sup>イン</sup> サ <sup>さ</sup> ラ <sup>ら</sup> ダ 【小麦・大豆・オレンジ】	●福 <sup>ふ</sup> く <sup>く</sup> 神 <sup>しん</sup> 漬 <sup>じ</sup> け 【小麦・大豆・オレンジ】		560 705 890	牛乳	牛肉	にんじん か <sup>か</sup> ぼ <sup>ぼ</sup> ち <sup>ち</sup> ゃ <sup>ゃ</sup> なす キャベツ パイン	たまねぎ えだまめ トマト	こめ むぎ 小麦粉 三温糖 じゃがいも サラダ油
18 (木)	セ <sup>せ</sup> ル <sup>る</sup> フ <sup>ふ</sup> サ <sup>さ</sup> ンド (照 <sup>て</sup> り <sup>り</sup> 焼 <sup>や</sup> き <sup>き</sup> チ <sup>ち</sup> キ <sup>ん</sup> ・ <sup>・</sup> キ <sup>き</sup> ャ <sup>ャ</sup> ベ <sup>べ</sup> ツ <sup>つ</sup> の <sup>の</sup> ソ <sup>そ</sup> テー) 【パン:小麦・乳・大豆】【鶏肉・小麦・大豆】	コー <sup>こ</sup> ン <sup>ン</sup> ス <sup>す</sup> ー <sup>ー</sup> プ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】			499 648 782	牛乳 ベーコン	とり肉	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん とうもろこし にんにく	米粉パン 三温糖 あぶら じゃがいも

※瀬戸内市のホームページに、献立と5月に使用している食材の産地を掲載しています。

※7月3日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。

※○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。

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つかます。

※主に、加工食品、調味料を使用するものについて、献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当する物を【 】に載せています。

※米粉パン・米粉バターロールパン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。



7月11日(木) 牛窓産の「冬瓜」をみな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。  
冬瓜スープを作ってみなさんのところに届けます。感謝していただきましょう。



## 7月の瀬戸内市産食材

米・小麦粉・じゃがいも(シンシア)・冬瓜  
なす・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム

