

平成30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	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
2 (月)	むぎ麦ごはん	豚肉の角煮 【小麦・豚肉・大豆・ごま】	もってえねんジャーの日 ゴーヤチャンプルー 【鶏肉・大豆・豚肉】	●味付けのり 【小麦・えび・大豆・ごま】	510 牛乳 639 ベーコン 756 のり	ぶた肉 とうふ	しょうが たまねぎ にんじん 干椎茸 たけのこ キャベツ にがうり	黒砂糖 ごま でん粉 ごま油 こめ
3 (火)	ソフトめんシーフードソースかけ 【ソフトめん・小麦】 【豚肉・鶏肉・牛肉・エビ・イカ・小麦・大豆】	ひじきサラダ 【小麦・大豆・ごま】	★豆乳ムース 【大豆】	魚介類 529 ベーコン 648 牛乳 753 ひじき	えび いか ちりめん ほたて貝柱	にんにく たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト ズッキーニ 赤ピーマン キャベツ えだまめ	ソフトめん オリーブ油 ドレッシング 豆乳ムース	
4 (水)	あなご穴子ずし 【小麦・大豆・セサジ】	キスの天ぷら 【小麦】	わかめと豆腐の赤だし 【大豆】	イモ類 547 きす 635 とうふ 748 わかめ	あなご 牛乳 みそ	にんにく ごぼう かまびょう えだまめ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう 三温糖 天ぷら油 小麦粉	
5 (木)	こめこ米粉パン 【小麦・乳・大豆】	かぼちゃのチーズ焼き 【豚肉・小麦・大豆・乳】	ふるさとの味給食の日 冬瓜のスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●マーマレード ジャム	緑黄色野菜 504 牛乳 648 チーズ 789 とうふ	ぶた肉 ベーコン とうふ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん とうがん キャベツ チンゲン菜	米粉パン 三温糖 じゃがいも マーマレードジャム
6 (金)	むぎ麦ごはん	さわらの梅みそかけ 【大豆】	ごぼうのごまあえ 【小麦・大豆・ごま】 オクラのそうめん汁 【小麦・大豆】	七夕こんだて ★七夕ゼリー 【もも・りんご】	海藻類 567 牛乳 700 みそ 821 あぶらあげ	さわら かまぼこ	うめ ごぼう きゅうり 干椎茸 にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	こめ むぎ ごま 三温糖 そうめん 七夕ゼリー
9 (月)	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】	イモ類 560 牛乳 705 牛肉 891	牛肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす とうもろこし トマト パイン えだまめ キャベツ にんにく きゅうり 福神漬	じゃがいも サラダ油 小麦粉 三温糖 こめ むぎ	
10 (火)	ぶっかけうどん 【うどん・小麦】 【汁・小麦・大豆・鶏肉】	ガラエビとじゃが芋の甘辛 【えび・小麦・大豆】	小松菜のおひたし 【小麦・大豆】	きのこ類 506 とり肉 634 牛乳 748 かつお削り	あぶらあげ ガラエビ	しょうが たまねぎ 干椎茸 ねぎ ごまつな だいこん にんじん ゆず果汁	うどん 三温糖 じゃがいも 天ぷら油 米粉	
11 (水)	むぎ麦ごはん	厚揚げと野菜のみそ炒め 【豚肉・小麦・大豆】	ししゃもの酢炒り 【小麦・大豆】	きのこ類 496 牛乳 642 厚揚げ 764 手持ししゃも	ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ にんじん なす キャベツ いんげん 赤ピーマン ねぎ	こめ むぎ でん粉 三温糖	
12 (木)	米粉バターロールパン 【小麦・乳・大豆】	ミネストローネ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	コーンサラダ 【小麦・大豆】	きのこ類 503 牛乳 667 大豆 817 青大豆	ベーコン ほたて貝柱	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト だいこん とうもろこし キャベツ きゅうり	米粉バターロールパン マカロニ サラダ油 三温糖 じゃがいも	
13 (金)	むぎ麦ごはん	とり鶏じゃが 【鶏肉・小麦・大豆】	ゆかりあえ 【小麦・大豆・ごま】	●ふりかけ(幼) ★納豆(小・中) 【大豆】	果物類 500 牛乳 686 あぶらあげ 802 なつとう	とり肉	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり だいこん キャベツ しそ	こめ むぎ ごま 三温糖 じゃがいも
17 (火)	ひ冷やし中華めん 【中華めん・小麦】 ●れいめんタレ 【(幼)小麦・ごま・大豆(中)小麦・さば・大豆・ごま】	夏野菜とミートボールの甘酢がらめ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●パリッシュ	大豆製品 529 わかめ 645 ミートボール 785 小魚	牛乳 小魚	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ 赤ピーマン ズッキーニ	中華めん サラダ油 三温糖	
18 (水)	むぎ麦ごはん	マーボー茄子 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	海藻サラダ 【小麦・大豆・オレンジ】	★アップル シャーベット 【りんご】	緑黄色野菜 534 牛乳 666 みそ 785 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 干椎茸 たけのこ なす ねぎ りんご キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 ドレッシング

※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2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【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5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す。



○7/9 小麦粉・きゅうり・なす 7/17 きゅうり・たまねぎ は、瀬戸内市産の食材を使用しています。

