

平成29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 (主菜を補助)	その他	エネジー(粉) エネジー(中) エネジー(小)	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	
3 (月)	麦ごはん	マーボーなす 【小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま】	焼きしゅうまい 【小麦・大豆・豚肉・ごま】 海藻サラダ 【大豆・小麦・さば】	もってえねんジャーの日 	523 牛乳 687 みそ 859 かいそうミックス	ぶた肉 とうふ かいそうミックス	しょうが たまねぎ なす にんじん だいこん	にんにく ほしいたけ たけのこ きゅうり	こめ ごまあぶら あぶら ノンオイルソドレッシング こねぎこ	むぎ 三温糖 でん粉
4 (火)	冷やし中華めん ●れいめんのタレ 【(幼・小)小麦・ごま・大豆 (中):小麦・さば・大豆・ごま】	豚肉と夏野菜の甘酢がらめ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】			555 牛乳 682 くきわかめ 833	ぶた肉 きゅうり	とうもろこし キャベツ たまねぎ 赤ピーマン しょうが	中華めん あぶら 三温糖	でん粉	三温糖
5 (水)	あなごごはん 【小麦・大豆・セチン】		かんぴょうのみそ汁 【大豆】	★わらびもち 【大豆】	500 牛乳 657 あおだいす 766 きなこ	あなご みそ あぶらあげ	にんじん しめじ かんぴょう たまねぎ	とうもろこし たけのこ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも わらびもち	むぎ 三温糖
6 (木)	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】	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	503 牛乳 648 チーズ 790 とうふ	あなご ベーコン	かぼちや マッシュルーム ほしいたけ キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん にんじん とうがん	米粉パン じゃがいも マーマレード	三温糖
7 (金)	麦ごはん	とり肉の塩こうじ焼き 【鶏肉】	七夕あえ 五色あえ 七夕そうめん汁 【小麦・大豆】	★七夕ゼリー (日向夏みかん果汁)	566 牛乳 696 かまぼこ 814	とり肉 あぶらあげ	だいこん にんじん きくらげ とうもろこし えのきたけ たまねぎ ねぎ梅	にんじん ほしいたけ オクラ	こめ そうめん ごまあぶら たなばたゼリー	むぎ 三温糖
10 (月)	麦ごはん	さけの塩焼き 【鮭】	ゆかりあえ かぼちやのみそ汁 【大豆】		521 牛乳 637 あぶらあげ 790 わかめ	鮭 とうふ みそ	きゅうり 赤しそ たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん かぼちや	こめ ごま	むぎ
11 (火)	ぶっかけうどん 【うどん・小麦 汁:小麦・大豆】	とり肉のレモン風味 【鶏肉・小麦・大豆】	小松菜のごまあえ 【小麦・大豆・ごま】		538 牛乳 632 あぶらあげ 748	とり肉 あぶらあげ	しょうが ほしいたけ こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ レモン果汁	うどん あぶら ごま	でん粉 三温糖
12 (水)	麦ごはん	厚揚げと野菜のみそ炒め 【豚肉・小麦・大豆】	ししやもの酢炒り 【小麦・大豆】	●しそこんぶ ふりかけ	502 牛乳 647 あつあげ 769	ぶた肉 みそ 青のり	にんじん キャベツ なす しょうが 赤しそ	たまねぎ いんげん 赤ピーマン ねぎ	こめ こんにやく 三温糖	むぎ でん粉
13 (木)	セルフウイナーサンド 【米粉パン:小麦・乳・大豆 ウイナー:豚肉】		キャベツソテー コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ケチャップ (小袋)	450 牛乳 639 ベーコン 768	ウイナー ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし チンゲン菜 にんじん	ピーマン とうもろこし にんじん	米粉パン あぶら	じゃがいも
15 (金)	夏野菜カレー 【牛肉・小麦・大豆】		パインサラダ	●福神漬 【小麦・大豆・オレンジ】	541 牛乳 720 888	牛肉	にんにく にんじん なす いんげん きゅうり	たまねぎ かぼちや とうもろこし キャベツ 福神漬	こめ 小麦粉 あぶら	むぎ じゃがいも 三温糖
18 (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】		かみかみサラダ 【小麦・大豆・ごま】	★アップル シャーベット 【りんご】	495 牛乳 616 えび 722	ベーコン いか ちりめん	にんにく にんじん マッシュルーム ズッキーニ とうもろこし	たまねぎ なす ごぼう キャベツ りんご	ソフトめん ごまドレッシング	ネーパネール

※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。

※O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6日(木) 牟婁産の「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。

