令和５年７月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場（小・中）

日付	献立名 主食	主菜（メインのおかず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	エネルギー（幼）（小）（中） 家庭でとってほしい食品	主な材料 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）	ごはん	さばの甘辛煮 【さば・小麦・大豆】	ひじきとオクラの納豆あえ【小麦・大豆】 三色ピーマンきんぴら【小麦・大豆・ごま】 みそ汁【大豆・さば】		504 775 902 いも類	牛乳 さば ひじき なっとう かつおぶし 油揚げ みそ	しょうが オクラ にんじん はくさい ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ	米 黒砂糖 ごま油 ごま
4（火）	みそ煮うどん 【うどん：小麦】 【汁：鶏肉・大豆・さば・小麦】	かぼちゃひき肉フライ 【豚肉・小麦・大豆・りんご】	野菜の塩昆布あえ【小麦・大豆・ゼラチン】	★牛窓ペルル メロン	452 645 702 魚介類	牛乳 とり肉 油揚げ 八丁みそ みそ 昆布 ぶた肉	にんじん だいこん 干椎茸 ねぎ はくさい きゅうり メロン かぼちゃ たまねぎ	うどん ごま油 油 でんぷん パン粉 小麦粉
5（水）	ごはん	焼き鮭の南蛮づけ 【鮭・大豆・小麦】	高野豆腐とひじきの大豆煮【大豆・小麦・さば】 ゆでもろこし みそ汁【大豆・さば】		443 695 806 種実類	牛乳 さけ 高野豆腐 ひじき 大豆 みそ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん いんげん キャベツ しめじ とうもろこし	米 でんぷん 黒砂糖 じゃがいも
6（木）	牛窓冬瓜の肉みそ丼 【豚肉・大豆・小麦】		れんこんサラダ【ゼラチン】 青のりポテト【大豆】		434 749 871 果物	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ ツナ 青のり	とうがん なす たまねぎ にんじん しょうが 干椎茸 グリンピース れんこん きくらげ きゅうり	米 でんぷん 黒砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
7（金）	七夕献立 七夕ちらしずし 【鮭・大豆・さば・小麦・ごま】	とり肉のてり焼き 【鶏肉・大豆・小麦】	ごまあえ【小麦・大豆・ごま】 天の川汁【小麦・大豆・さば】	★七夕ゼリー 【大豆】	448 764 889 大豆製品	牛乳 鮭 のり とり肉	れんこん にんじん 干椎茸 えだまめ とうもろこし ほうれん草 もやし オクラ だいこん	米 三温糖 黒砂糖 ごま 野菜そうめん 七夕ゼリー
10（月）	ごはん	すき焼き風煮 【豚肉・小麦・大豆・さば】	和風マカロニサラダ【小麦・大豆・ゼラチン】 れんこんチップス みそ汁【小麦・大豆・さば】		480 725 842 魚介類	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 みそ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし れんこん なめこ ねぎ	米 三温糖 マカロニ 白玉麩 ノンエッグマヨネーズ 油 黒砂糖
11（火）	ごはん	白身魚のごまみそ焼き 【小麦・大豆・ごま】	納豆あえ【大豆・小麦・さば】 もやしときゅうりのおかかあえ【さば・小麦・大豆】 春雨スープ【大豆・小麦・鶏肉】		437 666 772 いも類	牛乳 ホキ みそ なっとう かつおぶし	にんじん こまつな もやし きゅうり たまねぎ きくらげ にら	米 黒砂糖 ごま はるさめ ごま油
12（水）	ミートスパゲッティ 【ソフトめん：小麦】【ミートソース：豚肉・小麦・大豆】		ブロッコリーサラダ【小麦・大豆・ゼラチン】	★冷凍パイン	509 617 712 小魚	牛乳 ぶた肉 みそ 黒豆 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	たまねぎ にんじん しょうが トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ パイナップル	ソフトめん 三温糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ
13（木）	ごはん	さわらのてり焼き 【小麦・大豆】	大豆ミンチと野菜のおかか炒め【大豆・小麦】 車麩カツ【小麦・大豆】 みそ汁【大豆・さば】		438 763 888 緑黄色野菜	牛乳 さわら 大豆 かつおぶし わかめ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ	米 でんぷん 黒砂糖 ごま ごま油 車麩 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも
14（金）	ごはん	厚揚げと野菜のカレー だし煮【鶏肉・大豆・小麦・さば】	切干大根のあえもの【小麦・大豆・ごま】 プチトマト	●ミニフィッシュ	487 716 832 果物	牛乳 ぶた肉 厚揚げ にぼし	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ 切干大根 こまつな とうもろこし トマト	米 三温糖 でんぷん ごま ごま油
18（火）	ごはん	さばの塩焼き 【さば】	春雨トマトサラダ【ごま・小麦・大豆】 チンゲンサイと麩のおひたし【小麦・大豆・さば】 みそ汁【大豆・さば】	★マスカット きびだんご	493 749 862 きのこ類	牛乳 さば かつおぶし みそ	きゅうり トマト はくさい とうもろこし チンゲンサイ だいこん にんじん キャベツ	米 はるさめ ごま 黒砂糖 ごま油 白玉麩 マスカットきびだんご

※●は、小袋がつきます。★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。 牛乳は毎日つきます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当する物を【　】に載せています。

※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、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

7月6日（木）
　牛窓産の「冬瓜」を、みなさんに食べてもらいたいということで、JA岡山が無償で提供してくださいます。「牛窓冬瓜の肉みそ丼」を作ってみなさんにお届けします。
　感謝していただきましょう。

暑さ本番です！　体調を整え、こまめな水分補給を

　梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！
- 水…１ℓ
- 食塩…１～２ｇ（0.1～0.2%）
- 砂糖…40～80ｇ（４～８%）
- レモン汁…お好みで

参考：文部科学省　中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう！