

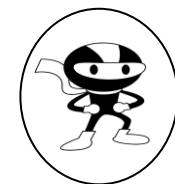
令和6年7月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日 付	献 立 名				エネルギー ギー	主 な 材 料						
	主 食	主 菜 (メインのおかず)	副 菜 (主菜をおぎなう)		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	
1 (月)	むぎ 麦ごはん	とりにく とり肉のレモン風味 【鶏肉・小麦・大豆】	そくせきづ 即席漬け 【ごま・小麦・大豆】 かぼちやのみそ汁 【大豆】			580 710 828	牛乳 昆布 みそ	とり肉 油揚げ	レモン きゅうり にんじん かぼちや	キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	米 でんぶん ざるめ	むぎ 天ぶら油 ごま
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】【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		カミカミサラダ 【大豆・ごま】		●ひとくち ピーチゼリー 【もも】	魚介類 581 723 851	牛乳 ぶた肉	牛肉 大豆	にんにく にんじん マッシュルーム	セロリー たまねぎ なす	ソフトめん 小麦粉 ごまドレッシング	サラダ油 ピーチゼリー
3 (水)	とうもろこしごはん	さわらの香味ソースかけ 【小麦・大豆】	七タそうめん汁 【小麦・大豆・ごま】		★キラキラもち (みかん)	海藻類 545 651 763	牛乳 さわら かまぼこ	わかめ 油揚げ	とうもろこし きゅうり	しょうが にんじん えのきたけ オクラ	米 三温糖 そうめん キラキラもち(みかん)	むぎ でんぶん
4 (木)	セルフカツサンド (とんかつ・ポイルキャベツ・●とんかつソース) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】【とんかつ:豚肉・小麦・大豆】 【とんかつソース:小麦・大豆・もも・りんご】		オニオンスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】			大豆製品 499 669 778	牛乳 大豆粉	ぶた肉 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	セロリー たまねぎ	米粉パン でんぶん じゃがいも	パン粉 天ぶら油
5 (金)	むぎ 麦ごはん	ふるさとの味給食の日 マーボー冬瓜 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	や 焼きぎょうざ【豚肉・小麦・大豆・ごま】 小松菜の中華あえ【小麦・大豆】			魚介類 579 692 894	牛乳 大豆 みそ	ぶた肉 厚揚げ ぎょうざ	にんにく にんじん たけのこ とうがん キャベツ	しょうが たまねぎ 干椎茸 ねぎ にら だいこん こまつな	米 三温糖 ごま油 パン粉	むぎ でんぶん 小麦粉
8 (月)	あなごのひつまぶし風 【あなごはん:小麦・大豆・ゼラチン】 【だし汁:小麦・大豆】 ●きざみのり	ほたてフライ 【小麦・大豆】	うめ 梅かつおあえ 【小麦・大豆】		★豆乳ムース 【大豆】	いも類 577 686 833	牛乳 のり かつおぶし	あなご ほたて	にんじん えだまめ 切干だいこん こまつな うめ	ごぼう みつば きゅうり しそ	米 サラダ油 パン粉 天ぶら油	むぎ 三温糖 小麦粉 豆乳ムース
9 (火)	コーンラーメン 【中華めん:小麦】【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		アーモンドあえ 【アーモンド・大豆・小麦】		牛窓冬瓜 マフィン 【小麦・乳】	大豆製品 527 665 784	牛乳 ほたて わかめ	ぶた肉 なると アーモンド	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ レモン	にんにく もやし ねぎ ほうれんそう とうがん	中華めん 三温糖 アーモンド ケーキードーナツツミックス バター	ごま油 三温糖
10 (水)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のプルコギ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	はるさめ 春雨スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】			果物 520 635 738	牛乳 ベーコン	ぶた肉	しょうが にんじん キャベツ 干椎茸 とうがん	にんにく たまねぎ にら えのきたけ チンゲンサイ	米 ごま油 春雨 三温糖	むぎ ごま
11 (木)	こめこ 米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	とりにく とり肉のハニーソース 【鶏肉・小麦・大豆】 そえ野菜	コンソメスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		★牛窓perlル メロン	海藻類 522 675 813	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく セロリー たまねぎ とうもろこし マッシュルーム 牛窓perlルメロン	キャベツ にんじん こまつな	米粉黒糖パン はちみつ イタリアンドレッシング じゃがいも	はちみつ 三温糖
12 (金)	ゆかりごはん	じゃがいものうま煮 【牛肉・大豆・小麦】	たくあんあえ 【小麦・大豆】		もってえねんジャーの日	種実類 522 656	牛乳 昆布 ちくわ かつおぶし	牛肉 大豆 とうふ	しそ にんじん 干椎茸 キャベツ ゆず	しょうが たまねぎ いんげん たくあん	米 じゃがいも 三温糖	むぎ 三温糖
16 (火)	ぶっかけうどん 【うどん:小麦】【汁:鶏肉・小麦・大豆】	ちくわのいそべ揚げ 【小麦・大豆】	あまずあえ			緑黄色野菜 515 633 770	牛乳 油揚げ アオサ	とり肉 ちくわ	たまねぎ ねぎ きゅうり	干椎茸 キャベツ にんじん	うどん 小麦粉 天ぶら油	三温糖 でんぶん
17 (水)	夏野菜カレー 【牛肉・小麦・大豆】		フレンチサラダ		★ヨーグルト 【乳】	大豆製品 604 729 890	牛乳 ヨーグルト	牛肉	にんにく トマト なす とうもろこし キャベツ きゅうり	たまねぎ かぼちや えだまめ 赤ピーマン	米 じゃがいも サラダ油	むぎ 小麦粉 三温糖
18 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	かぼちやのチーズ焼き 【豚肉・乳・小麦・大豆】	トマトスープ 【鶏肉・小麦・大豆】		★冷凍 パイン	海藻類 527 681 822	牛乳 チーズ レンズ豆	ぶた肉 とり肉	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト とうもろこし キャベツ ズッキーニ パイナップル	かぼちや セロリー にんにく キャベツ	米粉パン じゃがいも	三温糖

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●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品目に該当するものを【 】に載せています。
※米粉パン、米粉黒糖パン【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。
※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12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！



がつか 7月5日(金) きん
うしまださん とうがん
牛窓産の「冬瓜」を、みなさんにもっと食べて
もらいたいということで、JA岡山が無償で提
供していただきます。マーボー冬瓜を作ってみ
なさんにお届けします。



がつか 7月17日(水) にち すい
食のしあわせプロジェクトの主旨に賛同されたおか
やまコープさんが、「生協ヨーグルト」を現物寄附し
てくださいます。
これまでに、三寶ウェルネスさんの「岡山県産有
機きくらげ」、みゆきやフジモトさんの「こんにゃ
く」などを現物寄附していただいています。

7月の瀬戸内市産 食材使用予定

米 小麦粉 たまねぎ じゃがいも
なす かぼちゃ とうがん
こまつな 裳掛手作りみそ



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

