

食事もしっかりと食べて
夏の暑さに負けないからだをつくらう



7月献立表



29年度

串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
3月	豚肉のみそ焼き	ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	599	788
	ごま和え		ほうれん草 きゃべつ コーン	さとう ごま		
	大根と油揚げの煮物	あぶらあげ	大根 にんじん しいたけ こんにゃく いんげん	さとう		
4火	鶏肉の南蛮漬	とり肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぷん 油	687	875
	昆布和え	こんぶ	きゃべつ きゅうり			
	春雨の炒め物	ぶたひき肉	にら にんにく もやし にんじん	はるさめ さとう ごま油		
5水	カレーピラフ	ぶたひき肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えだまめ	米 パター カレールー	631	786
	ツナサラダ	ツナ	きゃべつ にんじん コーン	マヨネーズ		
	野菜スープ	ベーコン	しめじ ほうれん草	じゃがいも		
6木	チキンナゲット	チキンナゲット(とり肉) 牛乳		米 チキンナゲット(ごまごこ・ でんぷん・さとう・油) 油	675	805
	大豆の五目煮	だいず 平天	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	さとう		
	なすのみそ汁	あぶらあげ みそ	なす 玉ねぎ ねぎ			
7金	牛肉とごぼうのおすし	牛肉 牛乳	ごぼう しょうが グリンピース にんじん	米 さとう ごま	632	798
	おかか和え	かつおぶし	きゅうり きゃべつ			
	すまし汁、七夕ゼリー	かまぼこ わかめ	おくら にんじん えのき	七夕ゼリー		
10月	メンチカツ	メンチカツ(とり肉・ぶた肉・ 大豆) 牛乳	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ)	米 メンチカツ(パンこ・さとう ・でんぷん・油) 油	637	839
	糸昆布の炒め煮	平天 こんぶ	ごぼう にんじん	さとう		
	豆腐スープ	とうふ	白菜 しいたけ にんじん ねぎ	でんぷん		
11火	鮭の照り焼き	さけ 牛乳		米 さとう でんぷん	635	804
	コロコロサラダ	ハム	かぼちゃ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ		
	切干大根の煮物	あぶらあげ だいず ひじき	きりぼしだいこん にんじん いんげん	さとう		
12水	肉みそうどん	とりひき肉 みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ	うどん さとう ごま油 でんぷん	634	735
	たまご焼き	たまごやき(たまご・かまぼこ)	たまごやき(ねぎ)	たまごやき(さとう・でんぷん ・油)		
	けんちん汁	あつあげ	大根 にんじん ごぼう ほうれん草 こんにゃく			
13木	豆腐ハンバーグ・夏野菜ソース	豆腐ハンバーグ(とうふ・おから) 牛乳	ハンバーグ(にんじん・しょうが・ 玉ねぎ) スッキーニ なす トマト	米 豆腐ハンバーグ(パンこ・油・ さとう・でんぷん) さとう	566	725
	とうもろこし		とうもろこし			
	カレースープ	ウインナー	きゃべつ 玉ねぎ しめじ	アレルゲンフリーカレールー		
14金	酢豚	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが ほししいたけ	米 さとう でんぷん 油	631	809
	きゅうりの中華和え		きゅうり もやし	さとう ごま油		
	わかめスープ	わかめ	えのき ねぎ			
18火	鯖の塩焼き	さば 牛乳		米 	713	871
	白菜の甘酢和え		白菜 きゅうり にんじん	さとう ごま		
	姫ひじきの炒り豆腐	とうふ たまご とりひき肉 ひじき	にんじん ほししいたけ ねぎ 玉ねぎ	さとう		
19水	夏野菜カレーライス	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ	米 じゃがいも アレルゲンフリーカレールー	747	866
	フルーツポンチ		みかん りんご もも	ナタデココ さとう		

仕入れ材料の都合により献立に変更があります。ご了承ください。