

夏の暑さに負けないからだをつくる
ために、食事もしっかりとろう



7月献立表



30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	
		ちくほね 血や肉や骨になる(赤)	あか 体の調子を整える(みどり)	ちから 力や熱になる(黄)	小	中
2月	鮭の塩焼き	さけ 牛乳		米	665	865
	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 ぶたひき肉 ひじき	にんじん ほししいたけ ねぎ 玉ねぎ	さとう		
3火	ささみのレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 さとう でんぶん 油	626	805
	糸昆布の炒め煮	平天 こんぶ	ごぼう にんじん	さとう		
	ポトフ風	ウインナー	きゃべつ 玉ねぎ こまつな しめじ	じゃがいも		
4水	キムチチャーハン	ぶた肉 牛乳	白菜*が(白菜・にんにく・玉ねぎ・ ト*・とうがらし) ねぎ にんにく	米 白菜*が(さとう) さとう ごま油	575	705
	きゅうりの中華和え		きゅうり もやし	さとう ごま油 ごま		
	春雨スープ	とり肉	チンゲンサイ にんじん	はるさめ		
5木	コロッケ	コロッケ(ぶた肉) 牛乳	コロッケ(玉ねぎ)	米 コロッケ(じゃがいも・油・ ごまご・さとう・パンこ) 油	686	933
	大豆の五目煮	だいず	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			
6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	581	746
	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		
9月	さんまのかば焼き風	さんま 牛乳	しょうが	米 さとう でんぶん 油	645	869
	ゆかり和え		きゃべつ きゅうり ゆかり			
	大根と厚揚げの煮物	あつあげ	大根 にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	さとう		
10火	鶏肉のごま照り焼き	とり肉 牛乳		米 さとう ごま でんぶん	613	795
	ツナ和え	ツナ	きゃべつ にんじん	さとう		
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ トマト えだまめ	じゃがいも 油		
11水	セルフドッグパン・ウインナー	ウインナー 牛乳		ドッグパン	637	709
	焼きそば	ぶた肉 かつおぶし	きゃべつ にんじん 玉ねぎ ピーマン	ちゅうかめん		
	野菜サラダ		ほうれん草 もやし にんじん	フレンチクリーミードレッシング		
12木	ハンバーグ・夏野菜ソース	ハンバーグ(ぶた・とり肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ) スッキーニ なす トマト	米 ハンバーグ(じゃがいも・油・ さとう) さとう	594	758
	とうもろこし		とうもろこし			
	コンソメスープ	ハム	きゃべつ 玉ねぎ にんじん しめじ			
13金	鶏肉の南蛮漬け	とり肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぶん 油	693	881
	昆布和え	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん			
	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		
17火	豚肉のみそ焼き	ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	593	791
	大根サラダ		大根 きゅうり にんじん	マヨネーズ		
	けんちん汁	あぶらあげ	白菜 にんじん こんにゃく ねぎ	さといも		
18水	鯖の香味揚げ	さば 牛乳	しょうが にんにく	米 さとう でんぶん ごま 油	690	897
	ごま和え		こまつな きゃべつ コーン	さとう ごま		
	切り干し大根の煮物	平天 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		
19木	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 カレールー	754	961
	フルーツポンチ		パイナップル 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出ることがあります。ご了承ください。