

食事もしっかりと食べて  
夏の暑さに負けないからたをつくらう



# 7月献立表



令和元 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
1月	鮭のムニエル	さけ 牛乳	パセリ レモン果汁	米 でんぷん パター 油	652	852
	大豆のカレー炒め	だいず とりひき肉	玉ねぎ えだまめ	さとう カレールー		
	ポトフ風	ウインナー	きゃべつ にんじん こまつな	じゃがいも		
2火	竹輪のお好み揚げ	ちくわ かつおぶし あおりの牛乳		米 こむぎこ 油	646	831
	もやしのおきつね和え	あぶらあげ	きゅうり にんじん もやし	さとう		
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ	白菜 にんじん こんにゃく グリンピース	さとう		
3水	ハンバーグ・夏野菜ソース	ルバーグ(とり・ぶた肉) 牛乳	ルバーグ(玉ねぎ) なす トマト スッキーニ	米 ルバーグ(じゃがいも・油 さとう) さとう	595	775
	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 ほうれん草			
4木	八宝菜	ぶた肉 牛乳	しょうが きゃべつ にんじん 玉ねぎ ピーマン たら だけのこ	米 でんぷん	679	882
	春雨サラダ		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま油		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(たら・しょうが・玉ねぎ・きゃべつ)	ぎょうざ(むぎこ・でんぷん・米こ・さとう・ごま油) 油		
5金	牛肉とごぼうのおすし	牛肉 牛乳	ごぼう しょうが いんげん にんじん	米 さとう ごま	568	729
	おかか和え	かつおぶし	ブロッコリー もやし	さとう		
	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		
8月	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが	米 さとう でんぷん	635	805
	コロコロサラダ		かぼちゃ きゅうり コーン	じゃがいも さとう フレンチクリーミッドレッシング		
	きゃべつ煮物	ウインナー	きゃべつ にんじん しめじ			
9火	鶏肉の南蛮漬け	とり肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ	米 でんぷん さとう 油	686	871
	ごま和え		こまつな 白菜 にんじん	さとう ごま		
	春雨の炒め物	ぶたひき肉	たら にんにく もやし にんじん	はるさめ さとう ごま油		
10水	カレーピラフ	ぶたひき肉 牛乳	玉ねぎ えだまめ マッシュルーム	米 パター カレールー	634	769
	マカロニツナサラダ	ツナ	きゃべつ にんじん	マカロニ マヨネーズ		
	コーンクリームスープ	ハム 牛乳	玉ねぎ コーン パセリ	ポター・ジュースのもと		
11木	まぐろのごまがらめ	まぐろ 牛乳	しょうが	米 でんぷん さとう ごま 油	677	860
	姫ひじきの煮物	ひじき	にんじん 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			
12金	鶏肉の照り焼き	とり肉 牛乳		米 さとう でんぷん	582	760
	ポパイサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	和風ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ えだまめ トマト	じゃがいも 油		
16火	みそカツ	ぶた肉 みそ 牛乳		米 こむぎこ パンこ さとう ごま 油	715	907
	きゅうりもみ	わかめ	きゃべつ きゅうり	さとう		
	切干大根の煮物	だいず ちくわ あぶらあげ	切干大根 にんじん ねぎ	さとう		
17水	肉団子の甘酢あんかけ	ミートボール(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ミートボール(玉ねぎ・にんにく・しょうが) 玉ねぎ ピーマン だけのこ	米 ミートボール(パンこ・さとう・油) さとう でんぷん	583	744
	三色和え		こまつな もやし にんじん	ごま		
	中華スープ		白菜 にんじん しいたけ たら			
18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 えだまめ	米 じゃがいも カレールー	761	925
	フルーツポンチ		パイナップル 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を変更する場合がありますので、ご了承ください。