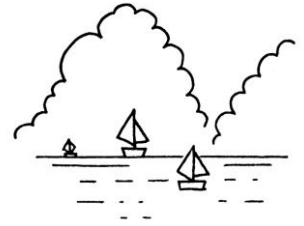


7月予定献立表

《今月のめあて》

好き嫌いをしないで食べよう



令和4年度 7月

給食回数 12 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 金	四川豆腐丼 ABCスープ ミニトマト	○	生揚げ 豚肉 味噌 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 バスタアルファベット	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン 小松菜 マッシュルーム ミニトマト	4日 夏野菜カレー 市内産のトマトやナス、いんげんが入っています。旬の野菜は、味もさることながら栄養価が高いのも特徴です。
4 月	夏野菜カレー ポイル野菜 中華ドレッシング すいか	○	豚肉 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやくドレッシング	さやいんげん なす トマト 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 すいか	
5 火	シュガーパタートtoast 肉団子スープ マーミナーチャンプルー	○	豚肉 白いんげん豆 鶏ガラ 生揚げ ベーコン 牛乳	パン バター 砂糖 でん粉 春雨 じゃが芋 油	長ねぎ キャベツ 玉ねぎにんじん 小松菜 たら たけのこ もやし 生姜	6日・12日 とうもろこし 夜間に蓄えた栄養や水分を放出する前に収穫した市内産とうもろこしです。 調理場で皮を剥いて茹でますので一味違います。
6 水	スパゲッティカレーソース かぼちゃチーズ とうもろこし	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ごぼう グリーンピース にんにく ホールトマト かぼちゃ とうもろこし	
7 木	麦ご飯 セタ汁 もっちりシウマイ ひじき煮	○	わかめ かつお節 昆布 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 そうめん 餃子の皮 でん粉 ごま油 油 砂糖	長ねぎ オクラ 玉ねぎ 生姜 にんじん さやいんげん	8日 枝豆 「お湯を沸かしてから畑へ行け」と言われるくらい、収穫してからすばやく茹でることが大切な枝豆です。市内の農家さんよりいただきます。
8 金	焼き豚味噌チャーハン 炒り卵 春雨のスープ コーンと小松菜のソテー	○	豚肉 味噌 かまぼこ 卵 豆腐 鶏ガラ 牛乳	米 油 砂糖 春雨	セロリ 長ねぎ たけのこ にんじん 小松菜 ホールコーン しめじ	
11 月	きびご飯 トマトかき玉味噌汁 鮭のフライ 中濃ソース 切干大根の煮物	○	豆腐 味噌 卵 かつお節 昆布 鮭 油揚げ 牛乳	米 もちきび でん粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖	トマト 玉ねぎ 小松菜 切り干し大根 にんじん さやいんげん	12日 枝豆 「お湯を沸かしてから畑へ行け」と言われるくらい、収穫してからすばやく茹でることが大切な枝豆です。市内の農家さんよりいただきます。
12 火	トマトスープスパゲッティ とうもろこし 枝豆	○	レバーソーセージ 豚肉 豚ガラ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく 生姜 ホールトマト とうもろこし 枝豆	
13 水	鶏そぼろ丼 (麦ごはん・肉・炒り卵) 味噌汁 チャブチエ	○	鶏肉 大豆 卵 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米 押し麦 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 にら にんにく	19日 給食最終日 冷やし中華そばとニラ玉炒めになります。 ニラに栄養のカプセル・卵を組み合わせると滋養強壮に抜群の効果を発揮します。元気に夏休みをすごし、二学期を迎えてほしいと思います。
14 木	セルフミートチーズパン (食パン・豆ミート・スライスチーズ) コーン入り野菜スープ かぼちゃのミルク煮	○	チーズ 豚肉 大豆 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	パン 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 マッシュルーム ホールコーン かぼちゃ	
15 金	麦ご飯 味噌汁 ハンバーグ照り焼きソース かくし高野豆腐	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 大豆 ひじき おから 高野豆腐 牛乳	米 米粒麦 パン粉 油 砂糖 でん粉	冬瓜 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ グリーンピース 干しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜	※二学期も美味しい給食をお楽しみに！
19 火	冷やし中華そば (めん・野菜・肉・タレ) ニラたま炒め フローズンヨーグルト		わかめ 豚肉 かつお節 卵 ベーコン フローズンヨーグルト	蒸し中華そば 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	きゅうり もやし にんじん 生姜 にら キャベツ	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 768kcal たんぱく質 35.0g 脂質 26.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。