

平成30年度



7月 献立表



串間市学校給食共同調理場

日 に ち	献立名		おもな材料			エネルギー (Kcal)
			おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整える もとになる食品	
2 (月)	小麦ご飯 牛乳	三色つみれ汁 肉みそ丼	米 小麦 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 魚(すけそうだら) 卵白(大) 鶏肉 大豆 みそ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ ◆ピーマン たまねぎ しいたけ	621 718
3 (火)	米粉パン 牛乳	ポトフ カレーコロッケ	パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	634 719
4 (水)	小麦ご飯 牛乳	吉野汁 ゴーヤチャンプルー	米 小麦 さといも 小麦粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 たまご 卵 かつおぶし	ほうれんそう ごぼう ねぎ だいこん にんじん ◆にがり たまねぎ キャベツ	582 702
5 (木)	減量 コッペパン 牛乳	高菜スパゲティ たけのこの炒め物	パン スパゲティ 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	にんじん しいたけ たまねぎ ◆ピーマン たかな たけのこ ごぼう 青豆	634 733
6 (金)	小麦ご飯 牛乳	七夕汁 星型ハンバーグ 七夕フルーツゼリー	米 小麦 水あめ 砂糖 でん粉 ゼリー(メロン、みかん、もも)	牛乳 魚(たら) 油揚げ 鶏肉 豚肉	◆おくら にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	668 742
9 (月)	小麦ご飯 牛乳	なすのそぼろ煮 ほうれん草のおかか炒め	米 小麦 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ かつおぶし	なす しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく 青豆 ほうれんそう キャベツ	627 725
10 (火)	黒糖パン 牛乳	鶏肉とキャベツのスープ 枝豆と豆腐のメンチカツ	パン 黒糖 小麦粉 小麦粉 砂糖 米粉 油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ 青豆	639 760
11 (水)	小麦ご飯 牛乳	具だくさんみそ汁 豚肉の角煮	米 小麦 じゃがいも さといも 砂糖 ごま	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	にんじん ごぼう ねぎ しょうが	676 784
12 (木)	減量 コッペパン 牛乳	キムチビーフン 大根とツナのソテー	パン ビーフン 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 魚(まぐろ)	はくさい にんにく トマト たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん だいこん	586 715
13 (金)	白ご飯 牛乳	うま煮 さんまゆずみそ煮	米(ミルククイーン) さといも 砂糖 米粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ 魚(さんま) みそ	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん しいたけ ゆず	716 855
17 (火)	チーズパン 牛乳	ラビオリのトマト煮 とびうおカツ ゆでブロッコリー	パン 小麦粉 小麦粉 小麦粉 バター 小麦粉 米粉 油	牛乳 チーズ 牛肉 鶏肉 豚肉 魚(とびうお)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース トマト リンゴ パセリ ごぼう キャベツ ねぎ ブロッコリー	794 906
18 (水)	小麦ご飯 牛乳	鶏飯 ベーコンと アスパラガスのソテー 漬物	米 小麦 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ しょうが アスパラガス だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ しそ	576 701
19 (木)	減量 コッペパン 牛乳	焼きうどん ほうれん草のごま炒め	パン うどん 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 天ぷら ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ほうれんそう	586 709
20 (金)	小麦ご飯 牛乳	夏野菜カレー ツナソテー	米 小麦 油 砂糖	牛乳 鶏肉 牛乳(大) チーズ 魚(まぐろ)	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ ◆なす 青豆 トマト リンゴ にんにく いんげん スイートコーン	714 829

◆印は串間産の農水産物です。

【アレルギー表示】

※牛乳(大)・牛乳(パ)は飲用牛乳以外の、大きいおかず・パンに使用されている牛乳です。
 ※(た)・(乳)は原材料に卵・乳を含む食品です。