



平成30年度 7月 学校給食予定献立表



あやしゅう ちゅう がっこう
綾小・中 学校

ひ 日 よう (曜)	こんだて	しょう 小	ちゅう 中	あか しょくひん 赤の食品	き しょくひん 黄の食品	みどりしょくひん 緑の食品	ちゅうみりょう 調味料その他
				からだ 体をつくる	エネルギーのもと	からだちようし 体の調子をととのえる	
2 (月)	むぎ はん 麦ご飯	○	/		こめ おおむぎ 米 大麦		
	マーボーなす			ぶた肉 だいす みそ	はるさめ こめあぶら 米油 さとう じゃがいも ごま油 あぶら	なす たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ なら しょうが にんにく	しょうゆ しお みりん こしょう
	いためナムル				さとう ごま ごま油 あぶら	こまつな にんじん ピーマン ねぎ	しょうゆ
3 (火)	コッパン	○	○		コッパン		
	トマトクリームスパゲティ			とり肉 むてんかベーコン ぎゅう 牛にゅう 生クリーム なま	こむぎこ 小麦粉 さとう オリーブ油 あぶら バター	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ にんにく	しお こしょう
	ひじきのサラダ			ひじき むてんかハム	さとう ごま 米油	れんこん とうもろこし きゅうり レモンじる	しお しょうゆ 酢
4 (水)	キムタクご飯	○	○	ぶた肉	こめ おおむぎ 小麦粉 あぶら 米 大麦 ごま油	はくさい たくわん ねぎ	しお
	たまごスープ			たまご あつあげ	さといも	にんじん なら	しお とりがら しょうゆ
	さんまかぼすレモン煮			さんま	さとう	かぼす レモン	しょうゆ みりん しお
	きゅうりの塩もみ (小学校)					きゅうり	しお
	やさいソテー (中学校)			ぶた肉 たまご	こめあぶら 米油	こまつな にんじん	しお こしょう しょうゆ
5 (木)	むぎ はん 麦ご飯	○	○		こめ おおむぎ 米 大麦		
	かぼちゃのそぼろ煮			とり肉 あつあげ	なたね油 米油 あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ しお
	せんぎ だいこん 千切り大根のごまマヨあえ			ちくわ (魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶ どう糖 みりん)	ノンエッグマヨ	きゅうり きりぼし 切干だいこん にんじん	しお す しょうゆ こしょう
6 (金)	うめ な 梅菜めし	★ 七夕行事食 ★ (本来は7日)			こめ おおむぎ 米 大麦 ごま	あおな 青菜 うめ	しお
	にゅうめん	○	○	あぶらあげ とり肉	そうめん	にんじん たまねぎ しいたけ なら	しお しょうゆ にぼし
	ゆで豚サラダ			ぶた肉	さとう ごま油 あぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンじる	こしょう しお しょうゆ
9 (月)	むぎ はん 麦ご飯	○	/		こめ おおむぎ 米 大麦		
	にく じゃが			ぶた肉 あつあげ	じゃがいも こめあぶら 米油 さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	みりん さけ しょうゆ しお
	わかめサラダ			オリーブ油 ちりめん わかめ	ごま マロニー さとう	きゅうり トマト レモン汁	す しょうゆ しお
10 (火)	ミルクパン	○	○		ミルクパン		
	ひやし中華そば			むてんかハム たまご とり肉	めん さとう ごま油 あぶら ごま	こまつな きゅうり にんじん	しお す とうがらし 唐辛子 しょうゆ
	あげにらぎょうざ			にらぎょうざ【キハツ 玉ねぎ なら 豚肉 豚 脂 大豆たん白 にんにく しょうゆ 砂糖 小 麦粉 ごま油 調味料】			

11 (水)	むぎ はん 麦ご飯	○	○		こめ おおむぎ 米 大麦			
	からみとうふじる			とり肉 とうふ みそ	ごま油 そらまめ	にんじん えのきたけ いら	とうがらし しお しょうゆ 煮干し	
	ゴーヤチャンプルー			ぶた肉 とうふ たまご かつお節 みそ	さとう でん粉 ごま油	にがうり	しょうゆ しお みりん こしょう	
12 (木)	むぎ はん 麦ご飯	○	○		こめ おおむぎ 米 大麦			
	魚のポンずみそやき			ホキ みそ		すだち	みりん しお しょうゆ	
	きゅうりの塩もみ					きゅうり	しお	
	けんちんじる			とり肉 とうふ	ごま油 こんにゃく さといも	しいたけ にんじん こまつな	しお しょうゆ 煮干し	
13 (金)	マヨネーズパン	○	○	マヨネーズパン				
	かぼちゃのミートソース煮			とり肉	こめあぶら 米 油	かぼちゃ たまねぎ にんじん	ワイン しお ケチャップ しょうゆ	
	ヨーグルトの綾夏ちゃんソースあえ			ヨーグルト	さとう	パインアップル缶 みかん缶 もも缶 パナナ アロエ 綾夏ちゃんジュース		
17 (火)	こめ こ 米粉パン	○	○		こめこ 米粉			
	しお 塩やきそば			ぶた肉 ちくわ (魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん)	こむぎこ こめあぶら あぶら 小麦粉 米油 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし レモン汁 にんにく	しお こしょう	
	ツナカレーサラダ			ツナ (まぐろ)	さとう ノンエッグマヨ	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ とうもろこし	しお す カレー粉 こしょう	
18 (水)	むぎ はん 麦ご飯	○	○		こめ おおむぎ 米 大麦			
	ゴーヤととり肉のあげ煮			とり肉	じゃがいも 米油 でん粉 はちみつ さとう ごま	にがうり	しお こしょう す しょうゆ	
	いもちじる			あぶらあげ	こめこ 米粉	かぼちゃ キャベツ こまつな えのきたけ いら	しお しょうゆ 煮干し	
19 (木)	なつ 夏やさいのカレー	○	○	ぶた肉	こめ おおむぎ 米 大麦 じゃがいも		たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン トマト にんにく りんご	とりがら しお こしょう ケチャップ ソース
	じゃことこんぶのサラダ			ちりめん 昆布	ごま さとう オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん レモン	す しお しょうゆ	
20 (金)	むぎ はん 麦ご飯	○	○		こめ おおむぎ 米 大麦			
	さんまのかばやき			さんま	でん粉 こめあぶら 米油 さとう ごま		しょうゆ しお カレー粉 みりん	
	もろへいやととうふのスープ			とうふ たまご	さとう	キャベツ にんじん モロヘイヤ えのきたけ	しお しょうゆ こしょう	
	あお 青りんごゼリー				あお 青りんごゼリー			