

7月予定献立表

2023年7月



幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金
	【3日】 牛乳 ごはん 実だくさん汁 厚焼きたまご 大根の和風煮	【4日】 牛乳 辛みそラーメン (ラーメン) キャラメル揚げパン	【5日】 牛乳 豚キム丼 (ごはん) みそ汁 レモンゼリー	【6日】 牛乳 ごはん ほうとう汁 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとハムの和え物	【7日】 牛乳 卵パン クリームシチュー ハンバーグ (ケチャップポトル) フルーツ杏仁
主食	ごはん	ラーメン	ごはん	ごはん	卵パン
汁物	じゃがいも 豆腐 わかめ 油揚げ 白菜	豚ひき肉 なたと 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく ラード 唐辛子	キャベツ 大根 高野豆腐	ごぼう 大根 かぼちゃ 小松菜 ワンタシ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 白いんげん豆 豆乳
主菜	鶏卵		豚肉 玉ねぎ たら もやし 白菜 大根 ごま りんご 唐辛子	豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ いんげん 人参	鶏肉 玉ねぎ ラード 大豆 豚肉 トマト にんにく 生姜
副菜	鶏肉 大根 人参 さつま揚げ 椎茸	ライ麦パン 砂糖	レモン果汁	ポークハム きゅうり もやし	寒天 人参 オレンジ果汁 牛乳 みかん 缶詰 バイン缶詰
	【10日】 牛乳 ごはん みそ汁 チキンカツ (ソースポトル) マヨきんぴら	【11日】 牛乳 スパゲティボロネーゼ (スパゲティ) ぶどうゼリー和え	【12日】 牛乳 ごはん 野菜と豆のスープ 塩バター鶏じゃが ツナサラダ	【13日】 牛乳 ピビンバごはん (ごはん) 中華コーンスープ きなこプリン	【14日】 牛乳 かぼちゃパン コンソメスープ えだまめコロッケ マカロニのトマトクリーム煮
主食	ごはん	スパゲティ	ごはん	ごはん	かぼちゃパン
汁物	わかめ 大根 豆腐	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 しめじ トマト にんにく 寒天 赤ワイン	豚ウィンナー 黄大豆 青大豆 手巾豆 金時豆 小松菜 大根	豚ベーコン 白菜 コーン	豚ベーコン 人参 キャベツ じゃがいも
主菜	鶏肉 大豆油 パン粉		鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パター	豚ひき肉 高野豆腐 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 ごま油	じゃがいも パン粉 枝豆 小麦粉
副菜	豚肉 ごぼう 人参 ごま	マスカットゼリー ぶどうゼリー アロエ	まぐろ水煮 レタス	牛乳 きなこクリーム 脱脂粉乳	マカロニ 豚肉 玉ねぎ トマト 粉チーズ
		【18日】 牛乳 鶏ごぼううどん (うどん) かぼちゃサラダ	【19日】 牛乳 ごはん すまし汁 いわしの梅煮 豚肉とキャベツのみそ炒め	【20日】 牛乳 夏野菜カレーライス (麦入りごはん) フレンチサラダ	【21日】 牛乳 セルフホットドック (コッペパン・レタス) ポークウィンナー (ケチャップポトル) コーンポタージュ (中のみ) 骨太チーズ
主食		うどん	ごはん	ごはん 大麦	コッペパン
汁物		鶏肉 ごぼう 人参 白菜 ほうれん草 長ねぎ	うすら卵 大根 えのき茸	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす 白いんげん豆 にんにく トマト	コーン 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 脱脂粉乳
主菜			いわし 梅肉 かつお節		豚ウィンナー
副菜		かぼちゃ じゃがいも きゅうり 人参 チーズ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 唐辛子	キャベツ きゅうり ポークハム	レタス チーズ
	【24日】 牛乳 ごはん サムゲタンスープ 厚揚げの中華炒め 白菜サラダ	主食：穀類を中心にした献立 主菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど			
主食	ごはん	※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。			
汁物	鶏肉 大根 人参 長ねぎ 生姜 にんにく	※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。			
主菜	厚揚げ もやし 枝豆 にんにく 唐辛子				
副菜	鶏肉 白菜				

夏が旬の果物

夏が旬の果物は、水分がたっぷり。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を含むものが多く、さわやかな甘みは頭や体の疲れをいやします。季節の食材をぜひ味わってみましょう。



さくらんぼ



ブルーベリー

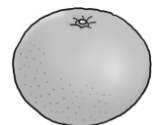
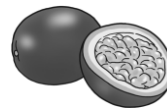


いちじく



パイナップル

パッションフルーツ



夏みかん

桑の実



クランベリー



びわ