



[7 月 献 立 予 定 表]



伊万里市学校給食センター
2(中学校)

2020年 7月

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料	エネルギー たんぱく質
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実		
16 木	ごはん			《牛乳》				米		784 kcal
	鶏肉のごま揚げ	○	鶏肉			にんにく 生姜		でん粉	ごま油	酒 しょうゆ
	伊万里産しらすぼしサラダ			しらすぼし	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		三温糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ 酢
	もち麦入りミネストローネスープ		ベーコンCD		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ 冬瓜 ズッキーニ にんにく		じゃがいも もち麦	油	ワイン コンソメ 塩 こしょう ケチャップ
17 金	ゆかりごはん			《牛乳》				米		772 kcal
	あじのバジルソース焼き	○	あじ						オリーブ油	ゆかり イタリアンバジルソース
	おかか和え		かつお節		にんじん 小松菜	もやし		三温糖		しょうゆ
	筑前煮		鶏肉 厚揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 筍 しいたけ		じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん かつお節
20 月	ごはん			《牛乳》				米		733 kcal
	豚肉のみそ焼き	○	豚肉 みそ			生姜		三温糖		酒 みりん しょうゆ
	茎わかめの金平		さつま揚げ	茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん水煮		こんにゃく 三温糖	ごま油	みりん しょうゆ
	すまし汁		豆腐 魚そうめん:(イトヨリ タイ)		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき				塩 しょうゆ かつお節 昆布
21 火	麦ごはん			《牛乳》				米 麦		934 kcal
	夏野菜のカレー	○	豚肉	チーズD	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ にんにく なす スズッキーニ			油	カレールー チョップ しょうゆ ソース ケチャップ
	フルーツミックス					もも パイン みかん バナナ		ゼリー ナタデコ アセロラジュレ		
	ハッシュドポテト							(じゃがいも 米粉)	油	(塩)
22 水	ごはん			《牛乳》				米		789 kcal
	エビチリ	○	(えびF)		パセリ			(小麦粉A 砂糖 でん粉)	油	(塩)エビチリソース ケチャップ
	バンバンジーサラダ		ささみ (卵C)		にんじん	もやし きゅうり		(でん粉 砂糖)	ごま ドレッシングC	(塩)
	中華スープ		豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ		春雨	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華味 とりガラ
27 月	青菜しらすごはん			《牛乳》 (しらすぼし)	(青菜)			米		(塩)
	タンドリーチキン	○	鶏肉	ヨーグルトD		にんにく 生姜				塩 しょうゆ ケチャップ カレー粉
	冬瓜のスープ		豚肉		にんじん	冬瓜 玉ねぎ 枝豆 しめじ			ごま油	とりガラ 酒 塩 こしょう しょうゆ
	佐賀みかんゼリー							佐賀みかんゼリー		
28 火	ごはん			《牛乳》				米		799 kcal
	アジフライ	○	(あじ)					(小麦粉A でん 粉パン粉A)	油	(塩)
	ひじきの炒め煮 郷土料理		豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ		こんにゃく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ
	鶏汁		鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ れんこん		じゃがいも		煮干し
29 水	麦ごはん			《牛乳》				米 麦		898 kcal
	ハヤシライス	○	豚肉	生クリームD	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく エリンギ		じゃがいも	油	ハヤシルー ソース ワイン デミグラスソース ケチャップ
	ビーフンサラダ		ローズハムCD		アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		ビーフン	ごまドレッシングC	
	チーズ			チーズD						29 g
30 木	ごはん			《牛乳》				米		790 kcal
	ちくわのしそ揚げ	○	ちくわ	青のり	青じそ			小麦粉A でん粉	油	
	鶏肉とピーマンの炒め物		鶏肉	しらすぼし	ピーマン にんじん	生姜 しいたけ		こんにゃく 三温糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ
	ワカメと豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	ワカメ	ねぎ	玉ねぎ えのき				煮干し
31 金	食パン・いちごジャム			《牛乳》				食パンAD いちごジャム (砂糖)	(油)	(塩 レモン果汁)
	プレーンオムレツ	○	(卵C)	(クリームD)						
	ペンネのトマトソース煮		豚肉 鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく		ペンネA	オリーブ油	塩 ケチャップ ワイン こしょう コンソメ ソース
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコンCD	牛乳D 生クリームD	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	玉ねぎ			油	ホワイトソース こしょう 塩 クリームシチュー

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

* 該当食品の右横に表示

A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

★夏ばてを予防、治すためには...



のどがかわく前に少しずつ。ふだんは、水か薬茶で!

