

# 7月分予定献立表



七夏の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「笑の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の聖徳太子の七夏の儀式では、「そうめん」の原型とされる「黍餅」が供えられたことにちなんでいます。給食では、出来上がりから食べるまでに時間があり、そうめんはのびてしまうので使えません。その代りに、比較的のびにくい米粉を使ったビーフンを天の川に見立て、「七夕汁」に使います。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□パン	□※ちらしずし	□ぶたどん	□パン	□ごはん
□※チルドチョコ	□※きざみり	□ごはん	□パン	□※シヨア
じゃがもちゅうかスープ	たなばたじる	たなばたこんだて	なつやさいのトマトスパゲッティ	※しそふりかけ
○どりにく	○どりにく	○ぶたにく	○スパゲッティ	きんぴらだいず
○じゃがもち	○あぶらあげ	★だまねぎ	○ぶたにく	○どりにく
★スッキーニ	★オクラ	★こんやく	○どりにく	★こんやく
★たまねぎ	★えのきだけ	★ねぎ	★だまねぎ	○だいず
★にんじん	しお	★えのきだけ	★にんじん	○ひらてん
ヤニニヨムチキン(2コ)	□ビーフン	★だまねぎ	★なす	★ごぼう
○どりにく	□おひら	★だまねぎ	★ねごろおおとう	★にんじん
★しょうが	★たまねぎ	★だまねぎ	★ズッキーニ	★いんげん
しお	□※さほのみそに	★パプリカ	★ハム	○※きゅうりにくコロッケ
かたくりこ		★だまねぎ	★キャベツ	
コチュジャン		○くわわかめ	○※ドレッシンググラス1ぼん	
12	13	14	15	16
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□パン	□※わかめごはん	□※わかめごはん	□パン	□ごはん
□※マーシャルピンズ	なつやさいカレー	なすとどうふのみそ汁	□※ミルクココア	□ごはん
どうがんとはるさめのスープ	○どりにく	○どらふ	チリコンガン	ようふうにくじゃが
○どりにく	★たまねぎ	○あぶらあげ	○ぶたにく	○ぶたにく
○はるさめ	★にんじん	★えのきだけ	○どりにく	○ベーコン
★どうがん	★しょうが	★こんやく	○ミックスピーズ	○じゃがいも
★しいたけ	さけ	★クレソン	★だまねぎ	★だまねぎ
★こまつな	ちゅうかだし	★おみそ	★にんじん	★にんじん
★もやし	こしょう	★だいこん	★しめじ	★はくさい
ハンバーグ(ラウトウイソース)	□ゼリー	○さけのしおやき	★トマト	○※ごもくあつやきたまご
○※ハンバーグ	★ナタデココ	★デラウエア	★ケチャップ	
★たまねぎ	★もち		こんやくとかいそうのサラダ	
★にんじん	○かんでん		○かいそう	
★スッキーニ			★こんやく	
★トマト			★きゅうり	
★にんじん				

きゅうりしょくは、ありません

ゴーヤいりそばうどん

きゅうりのおかかあえ

ゴーヤ ビタミンCがたっぷり!

## 旬の味 夏野菜を食べよう

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期の体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く、体にこもった熱を体のなかからクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど、生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。夏野菜を食べ、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

### 8月分予定献立表

25
○牛乳
いわでっこカレーライス
○どりにく
○じゃがいも
★たまねぎ
★にんじん
★ねごろおおとう
フルーツポンチ
□ゼリー
○かんでん
★パイナップル

今月の給食に使う夏野菜

「トマト」「なす」「きゅうり」「かぼちゃ」「冬瓜」「ズッキーニ」「オクラ」「ピーマン」「ねごろ大唐」「どうもろこし」「ゴーヤ」

## 夏に美味しい野菜

□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ★・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 7月分の給食引き落としは、8月10日(水)になりますので、よろしくお願ひします。  
 \* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日曜	献立名	
1 木	黒糖パン 小松菜のスープ チーズ入りかぼちゃの包み揚げ とうもろこし	牛乳 黒糖パン(小麦 大豆 乳) 小松菜のスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズ入りかぼちゃの包み揚げ(小麦 卵 乳 大豆)
2 金	ごはん マーボートマト&なす バンバンジーサラダ	牛乳 マーボートマト&なす[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)] バンバンジーサラダ[鶏 ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
5 月	パン チルドチョコ じゃがもち中華スープ ヤンニョムチキン(2個)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) チルドチョコ(大豆 乳) じゃがもち中華スープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ヤンニョムチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
6 火	ちらし寿司 きざみのり 七夕汁 さばのみそ煮	牛乳 ちらし寿司(小麦 大豆 鶏) きざみのり(無) 七夕汁[鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)] さばのみそ煮(さば 大豆)
7 水	豚丼 五色の短冊サラダ	牛乳 豚丼[豚 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)] 五色の短冊サラダ[調味料(小麦 大豆)]
8 木	パン 夏野菜のトマトスパゲッティ コールスローサラダ(ドレッシンググラス1本)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) 夏野菜のトマトスパゲッティ[スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コールスローサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆)] ドレッシング(無)
9 金	ごはん しそふりかけ 金平大豆煮 牛肉コロッケ	ジョア しそふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳) ジョア(乳) 金平大豆煮[鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 ごま)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
12 月	パン マーシャルピンズ 冬瓜と春雨のスープ ハンバーグ(ラタトゥイユソース)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(大豆 乳) 冬瓜と春雨のスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
13 火	夏野菜カレー フルーツポンチ	牛乳 夏野菜カレー[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
14 水	わかめごはん なすと豆腐のみそ汁 さけの塩焼き デラウエア	牛乳 わかめごはん(無) なすと豆腐のみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さけの塩焼き(さけ)
15 木	パン ミルメークココア チリコンカン こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) ミルメークココア(大豆) チリコンカン[大豆 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(大豆 小麦)]
16 金	ごはん 洋風肉じゃが 五目厚焼き玉子	牛乳 洋風肉じゃが[豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 五目厚焼き玉子(卵 小麦 鶏 大豆 りんご)
20 火	ゴーヤ入りそぼろ丼 きゅうりのおかかあえ	ジョア ゴーヤ入りそぼろ丼[豚 鶏 卵 調味料(小麦 大豆)] ジョア(乳) きゅうりのおかかあえ[調味料(小麦 大豆)]

8月分アレルギー表

\*8月の給食初日のアレルギーを記載しています。

25 水	岩出っこカレーライス フルーツポンチ	牛乳 岩出っこカレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
------	-----------------------	--

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ

さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

\*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていないくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\*一部 商品名を載せています。