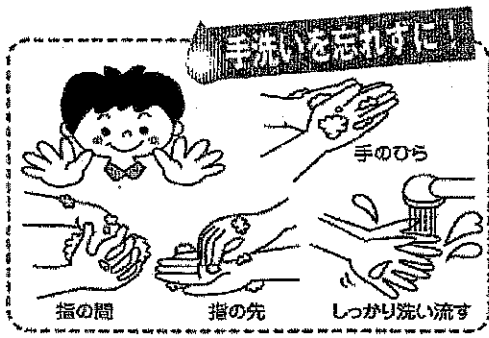


# 7月分予定献立表



水		木		金	
1	2	3	4	5	6
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
かつどん	ごはん	パン	ごはん	パン	パン
○ごはん ○たまご ○かまぼこ ★たまねぎ ★にんじん ★えのきたけ	★ねぎ しょうゆ さとう さけ みりん	※さけふりかけ	○ごはん ○あぶらあげ ○ひじき ○だいず ○ほねく ★だいにん ★にんじん	★こんにゃく ★いんげん しょうゆ さとう さけ みりん	○パン ※マーシャルペンズ かぼちゃポテトージュ ○ベーコン ★かぼちゃ ★たまねぎ ★しめじ
○※どんかつ	○※しょうゆパン	○※しょうゆパン	○※しょうゆパン	○※しょうゆパン	○※しょうゆパン
★れいとうパン	★れいとうパン	★れいとうパン	★れいとうパン	★れいとうパン	★れいとうパン
712kcal	605kcal	688kcal	605kcal	688kcal	688kcal
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
じゃがぶたキムチ	※りんごジャム	カラフルぼろどん	※しそふりかけ	けんちん汁	なす入りパンネのボロネーゼ
○ぶたにく ○じゃがいも ★はくさいキムチ ★たまねぎ ★にんじん ★ニラ ★こんにゃく	★しょうが ○ごまあぶら ○みそ さとう しょうゆ さけ みりん ちゅうがだし しょうゆ こしょう	○ごはん ○ぶたにく ○ぶたにく ○たまご ○ごぼう ★たまねぎ ★にんじん ★ピーマン ★コーン	★しょうが ○ごまあぶら ○みそ さとう しょうゆ さけ みりん トウバンジャン	○ごぼう ○あぶらあげ ○さといも ★こんにゃく ★だいにん ★にんじん ★ごぼう	○パンネ ○ぶたにく ○ごぼう ★なす ★たまねぎ ★にんじん ★セロリ
きゅうりとじゃこのすもの	○※カレーポテトはるまき	きりぼしだいごんのナムル	○※さばのみそに	レモンサラダ	レモンサラダ
○ちりめんじゃこ ○わかめ ★きゅうり ○ごま	す さとう しょうゆ しお	○いりたまご ★きりぼしだいごん ★ほうれんそう ★もやし	○ごまあぶら しょうゆ さとう す	○しょうゆ しお しょうゆ さとう ○ごまあぶら	しお しょうゆ さとう ○ごまあぶら
629kcal	700kcal	705kcal	625kcal	668kcal	668kcal
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
いわけごカレーライス	○こくとうパン	ごはん	ちゅうかどん	パン	パン
○ごはん ○ぶたにく ★なごろおおう ★くるあわひたけ ★たまねぎ	★だんにん ○じゃがいも カレールー ウスターソース コンソメ	ごはん	○ごはん ○ぶたにく ○あつあげ ○うずらたまご ★はくさい ★チンゲンサイ ★たまねぎ	★にんじん ★しょうが ○ごまあぶら しょうゆ さとう ちゅうがだし こしょう かたくりこ	○パン にくだんごとなつやさいのスープ ○にくだんご ★スプキーニ ★かぼちゃ ★たまねぎ ★キャベツ
フルーツポンチ	※ハンバーグ(ラオウソース)	ごうやどろみのふくめに	ヒリからきゅうり	※ハムソテー(ケチャップソース)	※ハムソテー(ケチャップソース)
○ゼリー ○かんてん ★パン	★おかん ★もち	○ごぼう ○ごぼう ○ごぼう ★だいにん ★にんじん ★いんげん	○ごぼう ○ぶたにく ○あつあげ ★はくさい ★チンゲンサイ ★たまねぎ	○ごぼう ○ぶたにく ○あつあげ ★はくさい ★チンゲンサイ ★たまねぎ	○ごぼう ○ぶたにく ○あつあげ ★はくさい ★チンゲンサイ ★たまねぎ
711kcal	642kcal	709kcal	621kcal	634kcal	634kcal
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
※わかめごはん	パン	ごはん	海の日	スポーツの日	スポーツの日
くだくさんみそしる	※いちごマックスジャム	すきやき	海の日	スポーツの日	スポーツの日
○ごぼう ○あぶらあげ ○わかめ ★なす ★たまねぎ	★えのきたけ ★キャベツ ○みそ だしパック	○ぶたにく ○ごぼう ○さけ ★たまねぎ ★こんにゃく	海の日	スポーツの日	スポーツの日
いわけのきしゅうだれかけ	タイビーエン	ほうれんそうのごまあえ	海の日	スポーツの日	スポーツの日
○いわし ★うめ さとう しょうゆ	○ぶたにく ○いか ○うずらたまご ★はくさい ★たまねぎ ★にんじん	○いりたまご ★ほうれんそう ★キャベツ	海の日	スポーツの日	スポーツの日
○※あおりんごゼリー	○※きゅうりにくコロッケ	○※きゅうりにくコロッケ	海の日	スポーツの日	スポーツの日
672kcal	715kcal	619kcal	672kcal	715kcal	619kcal
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
※のりつくだに	やきそば	あつあげのカレー	ハヤシライス	パン	パン
○※のりつくだに	○やきそば ○ぶたにく ○ちくわ	○ぶたにく ○ぶたにく ○あつあげ ★だいにん ★たまねぎ ★にんじん	○ごはん ○ぶたにく ★にんじん ★たまねぎ	○パン ※ごみスープ ○ぶたにく ○ごぼう ○はるさめ ★はくさい	○パン ※ごみスープ ○ぶたにく ○ごぼう ○はるさめ ★はくさい
★キャベツ ★にんじん ★たまねぎ ★しめじ	★えのきたけ ○じゃがいも ○みそ だしパック	★しょうが ★しそ しょうゆ さとう かたくりこ	○じゃがいも ハヤシライス ウスターソース コンソメ	★にんじん ★いんげん ちゅうがだし こしょう	★にんじん ★いんげん ちゅうがだし こしょう
さんまのちゅうがソースかけ	ひじきサラダ	○※きょうごフライ(2こ)	かぼちゃとマカロニのサラダ	○※チキンのオープンやき	○※チキンのオープンやき
○さんま ○みそ ○ごまあぶら しお こしょう さけ	○ごぼう ★にんじん ★きゅうり ★コーン	○※きょうごフライ(2こ)	○マカロニ ○ハム ★かぼちゃ	○※チキンのオープンやき	○※チキンのオープンやき
693kcal	679kcal	702kcal	723kcal	610kcal	610kcal

○・・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月分の給食費引き落としは、8月11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、和歌山商標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 水	かつ丼(具) 豚かつ 冷凍パン	牛乳	かつ丼(卵 調味料(小麦 大豆)) 豚かつ(豚 大豆 卵 小麦) 冷凍パン(無)
2 木	ごはん さけふりかけ ひじきの五目煮 ごまツナあえ	牛乳	さけふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 さけ) ひじきの五目煮(鶏 油揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)) ごまツナあえ(ツナ(大豆) かまぼこ(卵 えび かに) ごま 調味料(小麦 大豆))
3 金	パン マーシャルピンズ かぼちゃポタージュ コールスローサラダ(ドレッシングクラス1本)	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(大豆 乳) かぼちゃポタージュ(ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)) ドレッシング(無)
6 月	じゃが豚キムチ きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳	じゃが豚キムチ(豚 調味料(小麦 大豆 ごま)) きゅうりとじゃこの酢の物(ごま 調味料(小麦 大豆))
7 火	パン りんごジャム あまの川スープ カレーポテト春巻	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) りんごジャム(りんご) あまの川スープ(鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)) カレーポテト春巻(小麦 乳 大豆 鶏 豚 バナナ)
8 水	カラフルそぼろ丼 切干し大根のナムル	牛乳	カラフルそぼろ丼(豚 鶏 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)) 切干し大根のナムル(かまぼこ(卵 えび かに) 調味料(小麦 大豆 ごま))
9 木	ごはん しそふりかけ けんちん汁 さばのみそ煮	牛乳	しそふりかけ(小麦 乳 ごま 大豆) けんちん汁(豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば ごま)) さばのみそ煮(さば 大豆)
10 金	パン なす入りペンネのポロネーゼ レモンサラダ	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) なす入りペンネのポロネーゼ(ペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)) レモンサラダ(鶏 調味料(小麦 大豆))
13 月	岩出っごカレーライス フルーツポンチ	牛乳	岩出っごカレーライス(豚 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 火	黒糖パン 冬瓜スープ ハンバーグ(ラタトゥイユソース)	牛乳	黒糖パン(小麦 大豆 乳) 冬瓜スープ(ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) ハンバーグ(ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦))
15 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ユーリンチー(2個)	牛乳	高野豆腐の含め煮(鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)) ユーリンチー(鶏 調味料(小麦 大豆 ごま))
16 木	中華丼 ピリ辛きゅうり	牛乳	中華丼(豚 うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)) ピリ辛きゅうり(ツナ(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま))
17 金	パン 肉団子と夏野菜のスープ ハムソテー(ケチャップソース)	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) 肉団子と夏野菜のスープ(肉団子(鶏 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) ハムソテー(ハム(豚 鶏) 調味料(小麦 大豆))
20 月	わかめごはん 具だくさんみそ汁 いわしの紀州だれかけ 青りんごゼリー	牛乳	わかめごはん(無) 具だくさんみそ汁(豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)) いわしの紀州だれかけ(調味料(小麦 大豆)) 青りんごゼリー(りんご)
21 火	パン いちごミックスジャム タイピーエン 牛肉コロッケ	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) タイピーエン(豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)) 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
22 水	ごはん すき焼き煮 ほうれん草のごまあえ	牛乳	すき焼き煮(豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)) ほうれん草のごまあえ(いり玉子(卵 大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆))
27 月	ごはん のり佃煮 キャベツときのこのみそ汁 さんまの中華ソースがけ	牛乳	のり佃煮(小麦 大豆) キャベツときのこのみそ汁(調味料(大豆 さば)) さんまの中華ソースがけ(調味料(小麦 大豆 ごま))
28 火	パン 焼きそば ひじきサラダ(ドレッシングクラス1本)	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) 焼きそば(焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚) ひじきサラダ(ごま 調味料(小麦 大豆)) ドレッシング(ごま 大豆 小麦 りんご 卵 鶏 豚)
29 水	ごはん 厚揚げのカレー煮 ぎょうざフライ(2個)	牛乳	厚揚げのカレー煮(豚 鶏 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)) ぎょうざフライ(小麦 大豆 豚)
30 木	ハヤシライス かぼちゃとマカロニのサラダ (マヨネーズクラス1本)	牛乳	ハヤシライス(豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) かぼちゃとマカロニのサラダ(マカロニ(小麦) ハム(卵 乳 豚 大豆)) マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
31 金	パン 五目スープ チキンのオープン焼き	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) 五目スープ(豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)) チキンのオープン焼き(鶏 小麦 大豆 乳)

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。

# 7月給食だよ!

令和2年度 7月  
岩出市学校給食共同調理場

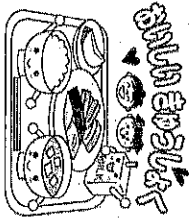
梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くくと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



## ～7月の献立だよ!～

### 「かつ丼」

・・・かつ丼は、真と豚かつを別の食缶に入れていきますので、食べるときに自分でかつ丼にして食べてください。



### 「冷凍パイ」

・・・小袋入りの冷凍パイナップルです。パイナップルには、かぜの予防や疲れた体を回復してくれるビタミンC、たまった疲れをスッキリさせてくれる、脳の神経機能などをきちんと働かせてくれるビタミンB2、おなかの調子を整えてくれる食物繊維などがたくさん含まれています。



### 「あまの川スー」

・・・7月7日の七夕にちなんだ献立です。あまの川には、あまの川の川にみたてたピーンと、星が描かれたなるどが入っています。



### 「岩出ココカレーライス」

・・・岩出市特産品の「ねごろ大島」と「黒あわびだけ」が入ったカレーライスです。この時期しか食べられないカレーライスです。



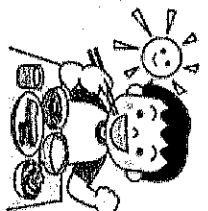
### 「コーリンチー」

・・・鶏のから揚げに酔じょうゆのタレをかけた中国料理です。ねぎや生姜も使うので香りがよく、ごはんがすすむ料理です。

# 夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

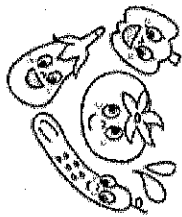
## 朝ごはんを食べよう!

- ・1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- ・朝ごはんをぬくと、熱中症になりやすくなります。



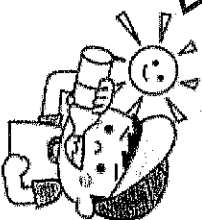
## 夏野菜をしっかり食べよう!

- ・夏野菜はビタミン類をたくさん含む、水分補給に役立ちます。
- ・体の中から体温を下げてくれます。



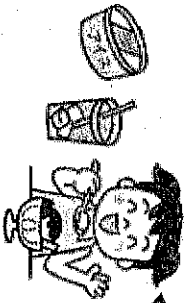
## こまめに水分をとろう!

- ・コップ1杯のお茶やお水をやつくと飲みましょう。
- ・ジュースやコーヒーなどは水分補給にはならないので、気をつけてください。
- ・運動しているときは15分ごとに水分補給をしましょう。
- ・汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとりましょう。



## 冷たい物はほどほどに!

- ・アイスやジュースなど、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。
- ・冷たい物はばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



## たっぷり寝よう!

日中の暑さで体は疲れています。たっぷりの寝て、回復させましょう。

