

# 7月分予定献立表

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>○ ※ショア</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>○ごはん ☆だけのご ○ぶたにく ☆しいだけ ○いか ☆しょうが ○うずらたまご □こまあぶら ☆ねごろおおとう ちゅうかだし ☆はくさい しょうゆ ☆たまねぎ こしょう ☆にんじん かたくりこ ☆チンゲンサイ</p> <p>※ たこやき</p> <p>○ ※たこやき たこやきソース</p> <p>602kcal</p>	<p>4</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>○ ※マーシャルビスツ</p> <p>かぼちゃポターージュ</p> <p>○ベーコン □じゃがいも ☆かぼちゃ ○きゅうにゅう ☆たまねぎ コンソメ ☆しめじ ポターージュルウ</p> <p>げんきひやく梅サラダ</p> <p>○どりにく □オリーブゆ ☆キャベツ しろだし ☆ほうれんそう す ☆にんじん さとう ☆コーン しょうゆ ☆うめ 745kcal</p>	<p>5</p> <p>○牛乳</p> <p>きりほしだいこんりびピンバ</p> <p>○ごはん ☆しょうが ○ぶたにく ☆にんにく ○たまご □こま ☆はくさいキムチ □こまあぶら ☆キャベツ しょうゆ ☆にんじん さとう ☆ほうれんそう す ☆きりほしだいこん</p> <p>かふうすのもの</p> <p>○ハム しょうゆ ☆きゅうり さとう ☆にんじん す □はるさめ しお □こまあぶら 688kcal</p>	<p>6</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>○ ※ひじきのり</p> <p>ちくせんに</p> <p>○どりにく □さといも ○ひらてん □こまあぶら ☆だいこん しょうゆ ☆にんじん さとう ☆こんにゃく さけ ☆ごぼう みりん ☆いんげん</p> <p>ぶたにくのごましゃぶサラダ</p> <p>○ぶたにく ☆パプリカ ☆レタス ☆にんにく ☆キャベツ □ごまドレッシング ☆きゅうり さけ 680kcal</p>	<p>7</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>あまのがわスープ</p> <p>○どりにく ☆えのきたけ ○ぶたにく □じゃがいも ☆オクラ □ピーマン ☆にんじん ちゅうかだし ☆たまねぎ さけ ☆キャベツ こしょう ☆コーン</p> <p>※ほしがたコロケ</p> <p>☆ デラウエア</p> <p>622kcal</p>
<p>10</p> <p>○牛乳</p> <p>なつやすいとひきにくのカレー</p> <p>○ごはん ☆ねごろおおとう ○ぶたにく ☆トマト ○どりにく カレールウ ☆たまねぎ ウスターソース ☆かぼちゃ コンソメ ☆なす</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ゼリー ☆パイナップル □あんぱん ☆みかん ○かんでん ☆もも</p> <p>791kcal</p>	<p>11</p> <p>○牛乳</p> <p>さかなのほねにちゅういしましゅう</p> <p>□こくとうパン</p> <p>○ ※タルタルソース</p> <p>ズッキーニとコーンのジンジャースープ</p> <p>○どりにく ☆しんしょうが ☆ズッキーニ ☆コーン ☆たまねぎ ☆しめじ ☆とうがん コンソメ ☆にんじん こしょう</p> <p>○ ※サーモンフライ</p> <p>685kcal</p>	<p>12</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>いそに</p> <p>○ぶたにく ☆いんげん ○ひじき □じゃがいも ○あつあげ しょうゆ ○ほねく さとう ○だいず さけ ☆たまねぎ みりん ☆にんじん</p> <p>どりにくのなすトマトぼんずかけ(2こ)</p> <p>○どりにく □オリーブゆ ☆なす ぼんず ☆トマト さとう ☆たまねぎ みりん ☆にんにく しろだし ☆レモン かたくりこ 687kcal</p>	<p>13</p> <p>○牛乳</p> <p>□ ※げんりょうわかめごはん</p> <p>ひやしうどん ツナサラダ</p> <p>□うどん ☆コーン ○ツナ しょうゆ ☆キャベツ さとう ☆きゅうり す ☆にんじん しお</p> <p>○ ※はるさめ</p> <p>※めんつゆクラス1~2ほん</p> <p>681kcal</p>	<p>14</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>○ ※ミルメークココア</p> <p>BLTスープ</p> <p>○ベーコン □じゃがいも ○ひよこめ □マカロニ ☆レタス コンソメ ☆トマト こしょう ☆たまねぎ さとう ☆フロッキー</p> <p>※ハンバーグ(デミグラスソース)</p> <p>○ ※ハンバーグ ケチャップ ☆たまねぎ トマトピューレ ☆しめじ ウスターソース デミグラスソース さとう 697kcal</p>
<p>17</p> <p>うみ ひ 海の日</p> <p>732kcal</p>	<p>18</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>チリコンカン</p> <p>○ぶたにく トマトピューレ ○ミックスビーンズ ウスターソース ☆たまねぎ チリパウダー ☆にんじん あかワイン ☆しめじ しお ☆トマト こしょう ケチャップ コンソメ カレーこ ハヤシルウ さとう</p> <p>○ ※スペインふうオムレツ</p> <p>※れいとうパイナップル</p> <p>732kcal</p>	<p>19</p> <p>きゅうしよくは、ありません</p> <p>687kcal</p>	<p>20</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>ゴーヤいりてづくりふりかけ</p> <p>☆ゴーヤ しょうゆ ☆ちりめんじゃこ さとう ○かつおぶし さけ ○しおこんぶ みりん □ごま</p> <p>※ぶたにくのももソース</p> <p>○ ※ぶたにく みりん ☆もも さけ ☆たまねぎ す ☆にんにく さとう ☆レモン かたくりこ しょうゆ</p> <p>とうがんじり</p> <p>○ どうい ☆なす ○ わかめ ☆くろあむひたけ ☆とうがん ○みそ ☆こまつな だしパック ☆にんじん 637kcal</p>	<p>なつやすみちゅうも、「はやね」はやおきををし、してげんきにすこしましうう!</p>

## 8月分予定献立表

<p>25</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>○ベーコン ☆いんげん ☆キャベツ □マカロニ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう</p> <p>※やきウインナー(ビーンズソース)</p> <p>○ ※ウインナー ☆たまねぎ ○どりにく ☆トマト ○ぶたにく トマトピューレ ○だいず ケチャップ ○しろいんげんめ カレーこ</p> <p>687kcal</p>
--

7月使用予定の市内産・県内産野菜と果物

たまご、にんじん、玉ねぎ、人参、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、とうがん、冬瓜、ねごろ大唐、オクラ、ゴーヤ、小松菜、新しょうが、桃、ズッキーニ、デラウエア

岩出市産野菜が使われている日には、そうへいちゃんのイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものです。

さがしてみてね

○給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

### 夏が旬の野菜を知ろう!

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揃っています。

夏野菜には、水分が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中からクールダウンしてくれます。生で食べられるものが多いので、簡単に補給できるのが夏野菜の特徴です。夏野菜を食べ、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

□・・・き (な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10日(木)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。

令和5年度

7 月分アレルギー表

山

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名	
3 月	中華丼 たこ焼き	ジョア 中華丼{豚 うずら卵(卵) いか 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ジョア(乳) たこ焼き{たこ焼き(小麦 大豆) 調味料(りんご 小麦 大豆 もも 鶏 豚)}
4 火	パン マーシャルビンズ 牛乳 かぼちゃポターージュ 元気百梅サラダ	パン(小麦) マーシャルビンズ(大豆 乳) かぼちゃポターージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 豚 鶏)} 元気百梅サラダ{鶏 調味料(小麦 大豆 さば)}
5 水	切干し大根入りビビンバ 牛乳 華風酢の物	切干し大根入りビビンバ{豚 卵 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)} 華風酢の物{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 調味料(小麦 大豆 ごま)}
6 木	ごはん ひじきのり 牛乳 筑前煮 豚肉のごましゃぶサラダ	ひじきのり(小麦 大豆) 筑前煮{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)} 豚肉のごましゃぶサラダ{豚 調味料(ごま 大豆)}
7 金	パン あまの川スープ 星型コロッケ デラウエア	パン(小麦) あまの川スープ{鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 星型コロッケ(小麦 大豆 鶏 豚) デラウエア(無)
10 月	夏野菜とひき肉のカレー 牛乳 フルーツポンチ	夏野菜とひき肉のカレー{鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} フルーツポンチ{杏仁豆腐(オレンジ 大豆 乳) もも}
11 火	黒糖パン タルトソース(小袋) 牛乳 ズッキーニとコーンのジンジャースープ サーモンフライ	黒糖パン(小麦) タルトソース(卵 りんご) ズッキーニとコーンのジンジャースープ{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} サーモンフライ(さけ 小麦 大豆)
12 水	ごはん いそ煮 鶏肉のなすトマトぼん酢がけ(2個)	いそ煮{豚 厚揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)} 鶏肉のなすトマトぼん酢がけ{鶏 調味料(小麦 大豆 さば)}
13 木	減量わかめごはん 牛乳 冷やしうどん ツナサラダ(めんつゆクラス1~2本) 春巻	減量わかめごはん(無) 冷やしうどん ツナサラダ{うどん(小麦) 調味料(小麦 大豆)} めんつゆ(小麦 大豆) 春巻(えび 小麦 乳 ごま 大豆 鶏 豚)
14 金	パン ミルメークココア 牛乳 BLTスープ ハンバーグ(デミグラスソース)	パン(小麦) ミルメークココア(大豆) BLTスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハンバーグ(デミグラスソース){ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 牛 豚)}
18 火	パン 冷凍パイ 牛乳 チリコンカン スペイン風オムレツ	パン(小麦) 冷凍パイ(無) チリコンカン{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} スペイン風オムレツ(卵 乳 豚)
20 木	ごはん ゴーヤ入り手作りふりかけ 牛乳 冬瓜汁 豚肉の桃ソース	ゴーヤ入り手作りふりかけ{塩昆布(小麦 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)} 冬瓜汁{豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} 豚肉の桃ソース{豚肉(豚 大豆) もも 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 金	パン ABCマカロニスープ 焼きウインナー(ビーンズソース)	牛乳 パン(小麦) ABCマカロニスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 焼きウインナー(ビーンズソース){ウインナー(鶏 鶏 豚 大豆)}
------	--------------------------------------	---

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみアーモンド  
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28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いません。

\*一部 商品名を載せています。