

7月分予定献立表

月	火	水	木	金
1 ○牛乳 □ごはん はるさめスープ ○ぶたにく ○とうふ ○わかめ ★たまねぎ ★にんじん ★こまつな ○※あまずにくだんご(2こ) こまめにすいぶんを 582kcal	2 ○牛乳 □パン かぼちゃポタージュ ○ベーコン ○じゃがいも ★かぼちゃ ★たまねぎ ○※メンチカツ かぼちゃはビタミンAが 764kcal	3 ○牛乳 なつやさいとひきにくのカレー □ごはん ○とりにく ○ぶたにく ○ぶたレバー ★たまねぎ ★かぼちゃ レモンサラダ ★キャベツ ★きゅうり ★とうもろこし ○ツナ ★レモン ★しょうゆ ★さとう ★こめあぶら きのかわしのとうもろこしを 648kcal	4 ○牛乳 □ごはん 七タさんぽで たなはたじる ○とりにく ○とうふ ○あぶらあげ ○ピーフン □ふ ★たまねぎ ○※ほしがたコロッケ ★デラウェア いまいがしゅん！いわでしんです！ 637kcal	5 ○牛乳 □パン フェジョアード ○ぶたにく ○ウインナー ○レッドキドニー ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★トマト ★にんにく ★バセリ ★こめあぶら ★ケチャップ ★あかワイン ★コンソメ ★こしょう ★かたくりこ コーンサラダ ★キャベツ ★こまつな ★とうもろこし ★コンドレッシング 563kcal
8 ○牛乳 はたていりちゅうかどん □ごはん ○ぶたにく ○はたて ○うすらたまご ★にんじん ★たまねぎ ★はくさい ★ねごろおめどう ○※はるまき ほっかいどうからいただいた「はたて」がはあった、とくべつ 662kcal	9 ○牛乳 □パン ABCマカロニスープ ○とりにく ○マカロニ ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん ○※ハンバーグ(ラタトゥイユソース) ★ハンバーグ ★たまねぎ ★にんじん ★ズッキーニ ★パプリカ ★トマト ★だいこん ★こまつな ★こしょう ★トマトピューレー ★ケチャップ ★コンソメ ★こしょう 602kcal	10 ○牛乳 □ごはん とうがんじる ○ぶたにく ○とうふ ○あぶらあげ ★とうがん ★こまつな しろみざかなのチリソース ○たら ○さけ ○こしょう ○かたくりこ ★たまねぎ ★しょうが ★にんにく ★しょうゆ ★ケチャップ ★す ★トウバンジャン 585kcal	11 ○牛乳 □※げんりょうわかめごはん ひやうしどん ぶたにくのこまじゅぶサラダ ○うどん ○ぶたにく ★にんにく ★パプリカ ★きゅうり ○※かんとふうたまごやき ※めんつゆ(クラス2はん) 671kcal	12 ○牛乳 □パン なすいりペンネのボロネーゼ □ペンネ ○ごなチーズ ○とりにく ○ぶたにく ★たまねぎ ★にんじん ★セロリ ★なす こんやくとかいそうのサラダ ○かいそう ★こんやく ★とうもろこし ★きゅうり ★※れいとうパイン ★あおじそドレッシング 585kcal
15 うみ ひ 海の日 662kcal	16 ○牛乳 □パン マセドアンスープ ○ベーコン ○とりにく ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ○※オムレツ(ビーンズソース) ★オムレツ ★たまねぎ ★トマト ○ぶたにく ○だいず ○しろういげんまめ ★かぼちゃ ★ズッキーニ ★しめじ ★コンソメ ★こしょう ★たまねぎ ★トマト ★トマトピューレー ★ケチャップ ★カレーこ 579kcal	なつ 夏バテしない食生活を! よく せい かつ もうしょ つづ からだ かん 猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? なつ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。 よく ま つか からいふく しょうじく かつ よく かん 食欲がないときは? しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん 香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。 しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん 特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。 なつ つま かい ふく 夏の疲れを回復するには? しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん 睡眠をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。 しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん ビタミンB₁を多く含む食品例 しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん 豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類 しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん なつ 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん 朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん 強い紫外線から肌を守る しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん 旬の野菜や果物を食べる しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん 冷たいものをとりすぎない しょうしんりやう しょうしん しょうしん やさい しょうしん おやつはダラダラ食べない		

9月分予定献立表

2 ○牛乳 なつやさいのカレーライス □ごはん ○とりにく ○ぶたにく ○だいずにく ★かぼちゃ ★たまねぎ ★なす ★ピーマン ★トマト ★カレールウ フルーツポンチ □ゼリー □ナタデココ ○かんてん ★みかん ★パイナップル ★もも 723kcal	7月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 たま 玉ねぎ、人参、なす、トマト きゅうり、かぼちゃ、冬瓜 ねごろ大唐、オクラ、小松菜 ズッキーニ、デラウェア とうもろこし
---	---

□・・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(からだのしょうじをとのえる)

- * 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13日(火)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6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	
1	月	ごはん 春雨スープ 肉団子(2個)	牛乳 春雨スープ{豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 甘酢肉団子(鶏 大豆 豚 りんご ごま)
2	火	パン かぼちゃポタージュ メンチカツ	牛乳 パン(小麦) かぼちゃのポタージュ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(乳 小麦 大豆 豚 鶏)} メンチカツ(小麦 乳 牛 大豆 鶏 豚)
3	水	夏野菜とひき肉のカレーライス レモンサラダ	牛乳 夏野菜とひき肉のカレーライス{鶏 豚 豚レバー(豚) 調味料(大豆 小麦 鶏)} レモンサラダ{調味料(小麦 大豆)}
4	木	ごはん 七タ汁 星形コロッケ デラウェア	牛乳 七タ汁{鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 麴(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)} 星形コロッケ(鶏 豚 小麦 大豆) デラウェア(無)
5	金	パン フェジョアーダ コーンサラダ	牛乳 パン(小麦) フェジョアーダ{豚 ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} コーンサラダ(無)
8	月	中華丼 春巻	牛乳 中華丼{豚 うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏肉 豚肉)
9	火	パン ABCマカロニスープ ハンバーグ(ラタトゥイユソース)	牛乳 パン(小麦) ABCマカロニスープ{鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハンバーグ(ラタトゥイユソース){(ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(無))}
10	水	ごはん 冬瓜汁 白身魚のチリソース	牛乳 冬瓜汁{豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 白身魚のチリソース{調味料(小麦 大豆)}
11	木	減量わかめごはん 冷やしうどん 豚ごましゃぶサラダ 関東風卵焼き めんつゆクラス2本	牛乳 減量わかめごはん(無) 冷やしうどん 豚ごましゃぶサラダ{うどん(小麦) 豚 調味料(ごま 大豆)} 関東風卵焼き(卵 小麦 大豆) めんつゆ(小麦 大豆)
12	金	減量パン なす入りペンネのボロネーゼ こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 減量パン(小麦) なす入りペンネのボロネーゼ{ペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 牛 大豆 豚 鶏)} こんにやくと海藻のサラダ{調味料(小麦 大豆)}
16	火	パン マセドアンスープ オムレツ(ビーンズソース)	牛乳 パン(小麦) マセドアンスープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} オムレツ(ビーンズソース){オムレツ(卵 大豆 小麦) 鶏 豚 大豆}

9月分アレルギー表 *9月の給食初日のアレルギーを記載しています。

2	月	夏野菜のカレーライス フルーツポンチ	牛乳 夏野菜のカレーライス{鶏 豚 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏)} フルーツポンチ(もも)
---	---	-----------------------	---

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。