

7月分予定献立表

月	火	水	木	金
7月使用予定の 市産・県産野菜と果物 ねごろ大唐、ふわとろ長なす 黒あわびたけ、玉ねぎ、人参 トマト、きゅうり、小松菜 オクラ、ねぎ、ズッキーニ 冬瓜、とうもろこし 	1 牛乳 パン ハッシュドポーク ○ぶたにく ★たまねぎ ★にんじん ★マッシュルーム ★にんにく □じゃがいも □なまクリーム □バター ハヤシルウ あかワイン デミグラスソース ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう コーンサラダ ○とりこ ★とうもろこし ★キャベツ ★にんじん □こめあぶら しょうゆ ワインビネガー さとう しお こしょう 598kcal	2 ※ジョア ごはん あつあげのちゅうかに ○ぶたにく ○あつあげ ★にんじん ★たまねぎ ★キャベツ ★ねごろお肉 ★しいたけ しょうが ごまあぶら ちゅうかだし しょうゆ こしょう かたくりこ ヤンニョムチキン(2こ) ○とりこ ★しょうが しお さけ コチュジャン ケチャップ しょうゆ さとう かたくりこ こめこ 649kcal	3 牛乳 ごはん ※あじつけのり たなばたじる ○とりこ ○あぶらあげ ○とうふ ★たまねぎ ★にんじん ★オクラ ★えのきたけ □ピーマン しょうゆ だしバック ※ほしがたハンバーグ(てりやきソース) ○※ハンバーグ ★たまねぎ しょうゆ みりん さとう す かたくりこ 629kcal	4 牛乳 パン かぼちゃポタージュ ○ベーコン ★かぼちゃ ★たまねぎ ★しめじ □じゃがいも ○ぎゅうにゅう コンソメ ポタージュのもと マカロニサラダ □マカロニ ★ハム ★キャベツ ★きゅうり ★にんじん しお たまごなしマヨネーズ 622kcal
7 牛乳 ごはん ※しそふりかけ まごわやさいみそじる ○だいす □ごま ○わかめ ★こまつな ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ○かまぼこ ★えのきたけ □さといも ○みそ だしバック ユースリンさば ○さば ★ねぎ ★しょうが ★にんにく □ごまあぶら しお こしょう カレーこ しょうゆ さとう す かたくりこ 726kcal	8 牛乳 パン とりこくとあつあげのチリマトに ○とりこ ○あつあげ ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★トマト □じゃがいも ちゅうかだし ケチャップ しょうゆ さとう トウバンジャン ゆずドレッシングサラダ ○ツナ ★ブロッコリー ★キャベツ ★とうもろこし ★ゆず □オリーブゆ しょうゆ さとう す 638kcal	9 ※ジョア(ブルーベリー) ごはん ちくぜんに ○とりこ ○ひらてん ★だいこん ★にんじん ★ごぼう ★いんげん ★こんにゃく □ごまあぶら しょうゆ さとう さけ みりん ※うのはなフライ つめたいものを とりすぎないよう にしよう! 634kcal	10 牛乳 ごはん とうがんのちゅうかスープ ○ぶたにく ○とうふ ★たまねぎ ★にんじん ★はくさい ★とうがん ★とうもろこし ★くろあわびたけ □ごま □ごまあぶら ちゅうかだし タチウオのなつやさいあんかけ ○タチウオ ★たまねぎ ★ねごろお肉 ★ズッキーニ ★かたくりこ さとう す みりん しょうゆ ケチャップ コンソメ 659kcal	11 牛乳 パン わふううめスパゲッティ □スパゲッティ ○ぶたにく ○ツナ ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ★えのきたけ ★エリンギ ★にんにく ★パセリ ★うめ □オリーブゆ しお こしょう しょうゆ コンソメ ひじきとえだまめのサラダ ○ハム ○ひじき ○えだまめ ★にんじん ★キャベツ ★とうもろこし しょうゆ さとう ごまドレッシング 676kcal
14 牛乳 キムタクごはん □ごはん ○ぶたにく ○ベーコン ★だけのこと ★はくさい ★ねぎ ★はくさいキムチ ★つぼつけ しょうゆ さけ かたくりこ かふうすのもの ○ハム ○たまご ★きゅうり ★にんじん □はるさめ □ごまあぶら しょうゆ す さとう しお 605kcal	15 牛乳 パン スコッチブロス ○とりこ ○ベーコン ★だいこん ★セロリ ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ □じゃがいも □しろいんげんまめ □おおむぎ コンソメ こしょう ※かぼちゃコロッケ 670kcal	16 牛乳 なつやさいとひきにくのカレー □ごはん ○ぶたにく ○とりこ ★かぼちゃ ★たまねぎ ★ふわとろがなす ★ねごろお肉 ★トマト カレールウ フルーツポンチ □ゼリー ○かんてん ★パイナップル ★みかん ★もも 703kcal	17 きゅうしょくは、ありません 岩出市産の食材が使われている 日は、そうへいちゃんのイラス トをのせ、食材名を太字にして います。 さがしてみよう なにか! じゃあ次は 645kcal	18 牛乳 パン BLTスープ ○ベーコン ★レタス ★トマト ★たまねぎ ★とうもろこし ★ブロッコリー ★えのきたけ □じゃがいも □マカロニ コンソメ こしょう マーマレードチキン ○とりこ □マーマレード ★にんにく こしょう しお しょうゆ しろワイン なつやさいをたべて、 げんきモリモリ♪ 645kcal



すいぶん
こまめに水分を!



水分補給は、室内にいても、のどがかわいていなくても、日常生活の中で適度に行うことが大切だとされています。特に、子どもは体温が上がりやすく、自分で予防することが難しいため、熱中症や脱水症状を起こしやすくなります。

汗をかいたときは、こまめに水分をとり、あわせて塩分補給も行いましょう。

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。



##

7 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	火	パン ハッシュドポーク コーンサラダ	牛乳 パン(小麦) ハッシュドポーク{豚 生クリーム(乳) バター(乳) 調味料(小麦 大豆 豚 牛 鶏)} コーンサラダ{鶏 調味料(小麦 大豆)}
2	水	ごはん 厚揚げの中華煮 ヤンニョムチキン(2個)	ジョア ジョア(乳) 厚揚げの中華煮{豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ヤンニョムチキン{鶏 調味料(小麦 大豆)}
3	木	ごはん 味付けのり セタ汁 星形ハンバーグ(照り焼きソース)	牛乳 味付けのり(無) セタ汁{鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)} 星形ハンバーグ(照り焼きソース){ハンバーグ(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
4	金	パン かぼちゃポタージュ マカロニサラダ	牛乳 パン(小麦) 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)} マカロニサラダ{マカロニ(小麦) ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 調味料(大豆)}
7	月	ごはん しそふりかけ まごわやさしいみそ汁 ユーリンさば	牛乳 しそふりかけ(小麦 乳 ごま 大豆) まごわやさしいみそ汁{大豆 ごま 調味料(大豆 さば)} ユーリンさば{さば 調味料(小麦 大豆 ごま)}
8	火	パン 鶏肉と厚揚げのチリトマト煮 ゆずドレッシングサラダ	牛乳 パン(小麦) 鶏肉と厚揚げのチリトマト煮{鶏 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ゆずドレッシングサラダ{調味料(小麦 大豆)}
9	水	ごはん ジョア(ブルーベリー) 筑前煮 卵の花フライ	ジョア ジョア(乳) 筑前煮{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)} 卵の花フライ(小麦 卵 大豆)
10	木	ごはん 冬瓜の中華スープ タチウオの夏野菜あんかけ	牛乳 冬瓜の中華スープ{豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} タチウオの夏野菜あんかけ{調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}
11	金	パン 和風梅スパゲッティ ひじきと枝豆のサラダ	牛乳 パン(小麦) 和風梅スパゲッティ{スパゲッティ(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ひじきと枝豆のサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 大豆 調味料(ごま 小麦 大豆)}
14	月	キムタクごはん 華風酢の物 冷凍パイン	牛乳 キムタクごはん{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豚 つぼ漬(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)} 華風酢の物{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 卵(卵 小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)} 冷凍パイン(無)
15	火	パン スコッチブロス かぼちゃコロケ	牛乳 パン(小麦) スコッチブロス{鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} かぼちゃコロケ(小麦 大豆)
16	水	夏野菜とひき肉のカレー フルーツポンチ	牛乳 夏野菜とひき肉のカレー{鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏)} フルーツポンチ{もも}
18	金	パン BLTスープ マーマレードチキン	牛乳 パン(小麦) 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)} マーマレードチキン{鶏 調味料(小麦 大豆 オレンジ)}

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おりません。

* 一部 商品名を載せています。