

2021ねん 7がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
1 木	魚(すずき)のごまみそだれ 小松菜の和え物 五目汁	すずき みそ 鶏つくね 油揚げ スープベース	こまつな にんじん しらたき もやし たら チンゲンサイ	上白糖 いらごま でんぷん
2 金	たこコロッケ ほうれんそうのおかか和え 冬瓜のすまし汁	かつお節 鶏肉 削り節 出し昆布	ほうれんそう とうがん にんじん 乾しいたけ	たこコロッケ 米ぬか油 上白糖
5 月	ハムカツ こふきいも もち麦スープ	ポロニアカツ 焼豚 スープベース	乾燥パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	もち麦 いちごジャム 米ぬか油 じゃがいも
6 火	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) そうめん汁 七夕ゼリー	刻みあなご 錦糸卵 なんと 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 だし昆布 削り節	乾しいたけ ごぼう 葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	三温糖 そうめん 七夕ゼリー
7 水	皿うどん 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	豚肉 スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	皿うどん 米ぬか油 でんぷん 和風ドレッシング
8 木	鮭ザンギ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	さけ 鶏肉 スープベース	しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん ごま油 米ぬか油 ワンタンの皮
9 金	サマーカレー フルーツよせ	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ なす ケチャップ かぼちゃ さやいんげん みかん缶 ナタデココ りんご パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー	米ぬか油 カレーフレーク 上白糖 ココナツミルク
12 月	ツナサンド (小袋マヨネーズ) じゃがいものスープ	まぐろ油揚げ ベーコン コンソメ スープベース	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ レモン果汁 セロリー	ごま油 じゃがいも マヨネーズ
13 火	いかのマリネ モロヘイヤのかき揚げ 豆腐のすまし汁 やさいふりかけ	いか ちりめんじゃこ 冷凍豆腐 乾燥湯葉 だし昆布 削り節 塩蔵わかめ	しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン モロヘイヤ とうもろこし 葉ねぎ やさいふりかけ	上白糖 さつまいも 天ぷら粉 オリーブ油 米ぬか油
14 水	豚肉とキムチの炒め物 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	はくさいキムチ キャベツ 葉ねぎ かぼちゃ 大豆もやし ぶなしめじ なす にんじん たまねぎ パインアップルスライス	米ぬか油
15 木	魚(あかえい)のしそレモン風味 枝豆 冬瓜の煮物	あかえいから揚げ 鶏肉 削り節 うずら卵水煮	青じそ レモン果汁 枝豆 とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん	米ぬか油 上白糖 三温糖 でんぷん
16 金	カレー肉じゃが 海と畑のサラダ	牛肉 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 三温糖 じゃがいも 上白糖
19 月	ささみフライ(小袋とんかつソース) ポイルキャベツ ミネストローネスープ	ささみフライ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ スズキーニ たまねぎ にんじん トマト パセリ	米ぬか油 じゃがいも ABCマカロニ

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。