

2022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 金	たこコロッケ チンゲンサイの和え物 たまねぎのみそ汁	油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	たこコロッケ 米ぬか油 上白糖
4 月	皿うどん フルーツよせ	豚肉 スープベース	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 みかん缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ パインアップル缶	皿うどん 米ぬか油 でんぷん 上白糖
5 火	魚(メルルーサ)のしそレモン風味 枝豆 とうがん 冬瓜のすまし汁	メルルーサ 鶏肉 削り節 出し昆布	青じそ レモン果汁 枝豆 とうがん にんじん 乾しいたけ	でんぷん 米ぬか油 上白糖
6 水	鶏肉のフレーク焼き ブロッコリーのコンソメ味 ミネストローネスープ	鶏肉 コンソメ 豚肉 ベーコン スープベース	ブロッコリー ズッキーニ パセリ たまねぎ にんじん トマト缶	コーンフレーク 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ABCマカロニ
7 木	あなご丼(あなご、野菜・錦糸卵) そうめん汁 七タゼリー	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 チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	三温糖 そうめん 七タゼリー
8 金	カレー肉じゃが さっぱりサラダ	牛肉 カットわかめ 鶏肉	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん だいこん キャベツ	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
11 月	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) じゃがいものスープ	手巻き卵 まぐろ油揚げ ベーコン スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー	マヨネーズ じゃがいも
12 火	いかのマリネ モロヘイヤのかき揚げ 夏野菜のみそ汁	いか ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 煮干し	しょうが たまねぎ ピーマン とうもろこし 赤ピーマン 黄ピーマン モロヘイヤ かぼちゃ なす にんじん 葉ねぎ	上白糖 オリーブ油 天ぷら粉 さつまいも 米ぬか油
13 水	ホイコーロー もずくスープ	豚肉 八丁みそ 乾燥もずく 冷凍豆腐 スープベース	キャベツ 根深ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく にんじん えのきたけ	米ぬか油 上白糖 ごま油
14 木	焼き魚(あじ) 小松菜の和え物 とうがん 冬瓜の煮物 梅干し	あじ 鶏肉 うずら卵水煮 削り節	こまつな とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん 梅干し	上白糖 三温糖 でんぷん
15 金	サマーカレー トマトサラダ	牛肉 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん ケチャップ りんご トマト 黄ピーマン きゅうり キャベツ	米ぬか油 カレーフレーク ココナツミルク 上白糖 ごま油
19 火	鮭ザンギ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	さけ 豚ひき肉 スープベース	にんにく とうもろこし 葉ねぎ しょうが たまねぎ にんじん きくらげ	でんぷん 米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油

※〇印は、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。