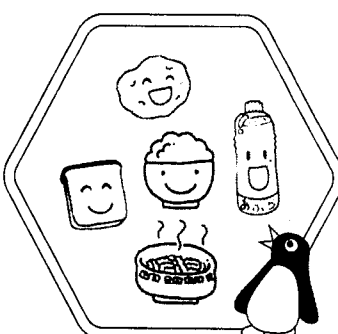


2023ねん 7がつの
えいようしどうひょう



(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)
3月	ツナサンド (小袋マヨネーズ) ごぼうのコンソメスープ	まぐろ油漬け ベーコン コンソメ スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう とうもろこし レモン果汁 セロリー	ごま油 マヨネーズ
4火	たことかぼちゃのかき揚げ さやいんげんのごま和え 冬瓜のすまし汁	たこ 鶏肉 削り節 出し昆布	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし さやいんげん とうがん にんじん 乾しいたけ	天ぷら粉 三温糖 米ぬか油 いりごま
5水	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	豚ひき肉 牛ひき肉 チキンハム	たまねぎ にんじん ケチャップ マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 和風ドレッシング
6木	カレー肉じゃが ほうれんそうのいりどりし和え	豚肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ	米ぬか油 上白糖 じゃがいも 三温糖
7金	魚(たい)のしそレモン風味 小松菜のおひたし そうめん汁 七夕キラキラ餅(みかん)	たい なんと 削り節 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布	青じそ レモン果汁 こまつな 葉ねぎ もやし にんじん キラキラ餅(みかん)	でんぷん 上白糖 米ぬか油 そうめん
10月	皿うどん フルーツヨーグルト和え	豚肉 スープベース ヨーグルト	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ 黄桃缶 にんじん 葉ねぎ しょうが みかん缶 パインアップル缶 ナタデココ 野菜ゼリー	皿うどん 米ぬか油 でんぷん
11火	鶏肉のから揚げ チンゲンサイとコーンの和え物 だんごのみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 おじゃがもちボール
12水	サマーカレー 海藻サラダ	牛肉 鶏ささみ 赤まふのり 赤つのまた わかめ 白しきのり 茎わかめ	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 きゅうり	米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ごま油 ココナッツミルク
13木	さわらの西京焼き 枝豆 とうがんのもの 冬瓜の煮物	さわら 白みそ 鶏肉 うずら卵水煮 削り節	えだまめ とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん	三温糖 でんぷん
14金	豚肉のしょうが焼き(梅風味) きゅうりとわかめの酢のもの もやしのスープ	豚肉 カットわかめ ベーコン 糸かまぼこ スープベース	しょうが ねり梅 たまねぎ きゅうり もやし にんじん とうもろこし パセリ	米ぬか油 三温糖 でんぷん 上白糖 いりごま
18火	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 葉ねぎ ピーマン もやし しょうが かぼちゃ なす たまねぎ	米ぬか油 三温糖
19水	コロツケ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	豚肉 ベーコン スープベース	とうもろこし ズッキーニ パセリ たまねぎ にんじん 冷凍トマト	米ぬか油 エービーシー 淡路島コロツケ じゃがいも

※○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。