

2020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 水	カレー肉じゃが ほうれんそうのいりどり和え	 牛肉 系かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 上白糖
2 木	たこコロッケ 小松菜のおかか和え 冬瓜のすまし汁	 かつお節 鶏肉 削り節 だし昆布	こまつな 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
3 金	ピリ辛丼 卵スープ	 豚肉 八丁みそ 鶏卵 スープベース	キャベツ 根深ねぎ エリンギ 赤ピーマン にんにく セロリ チンゲンサイ こんにゃく寒天	 米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま でんぷん
⑥ 月	ミートソーススパゲティ じゃこのサラダ	 豚ひき肉 牛ひき肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ケチャップ にんにく マッシュルーム パセリ キャベツ えだまめ	 スパゲティ オリーブ油 ごま油  米ぬか油 上白糖
7 火	はも丼(はも、野菜・錦糸卵) そうめん汁 七夕ゼリー	 はも 錦糸卵 乾燥湯葉 削り節 なると 塩蔵わかめ だし昆布	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	 手延そうめん 七夕ゼリー
⑧ 水	マカロニのケチャップ炒め もち麦スープ	 チキンウインナー 焼豚 スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん キャベツ	 ツイストマカロニ 上白糖 でんぷん もち麦
9 木	タッカンジョン ナムル わかめスープ	 鶏肉 スープベース 塩蔵わかめ コンソメ	にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	 でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油
10 金	焼き魚(さわら) ブロッコリーのぼん酢和え 厚揚げの中華煮	 さわら 鶏肉 厚揚げ	ブロッコリー にんじん たまねぎ たけのこ水煮 チンゲンサイ	 米ぬか油 三温糖 でんぷん ごま油
⑬ 月	トマトオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	 トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリ	 じゃがいも  こくとうパン
14 火	マーボー春雨 えび団子スープ	 牛ひき肉 豚ひき肉 八丁みそ 塩蔵わかめ えび団子 スープベース	たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく にら もやし チンゲンサイ にんじん	 はるさめ 三温糖 ごま油
15 水	いわしの梅煮 モロヘイヤのかき揚げ 豆腐のすまし汁	 いわし梅煮 冷凍豆腐 だし昆布 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 削り節	モロヘイヤ たまねぎ とうもろこし 葉ねぎ	 さつまいも 天ぷら粉 米ぬか油
16 木	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)	 牛肉 油揚げ みそ 煮干し	にんじん たけのこ水煮 かぼちゃ もやし ピーマン しょうが なす 葉ねぎ たまねぎ パインアップル	 米ぬか油 三温糖
17 金	豚丼 ライスパスタサラダ	 豚肉 焼きふ チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ 黄ピーマン きゅうり	 米ぬか油 三温糖 ライスパスタ 上白糖 ごま油
⑳ 月	インディアン焼きそば 野菜サラダ (小袋ごまドレッシング)	 豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 葉ねぎ きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン	 焼きそばめん 米ぬか油  ごまドレッシング
21 火	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) キャベツのごま和え 冬瓜の煮物	 豆腐入りハンバーグ 鶏肉 うずら卵水煮 削り節	だいこん キャベツ とうがん たけのこ水煮 にんじん さやいんげん	 上白糖 でんぷん いりごま 三温糖
㉒ 水	イカリングフライ ハムサラダ ミネストローネスープ	 イカリング ベーコン チキンハム 豚肉 スープベース	キャベツ きゅうり とうもろこし ブツキーニ たまねぎ にんじん トマト パセリ	 いちごジャム 上白糖 米ぬか油 じゃがいも  ABCマカロニ
㉗ 月	ツナサンド (小袋マヨネーズ) 野菜のスープ煮	 マグロ油漬 ウインナー スープベース	キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン果汁 にんじん セロリ	 小袋マヨネーズ じゃがいも
28 火	鮭ザンギ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	 さけ 鶏ひき肉 ポークフィヨン	にんにく とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ	 でんぷん 米ぬか油 ごま油 ワンタンの皮
29 水	豚しゃぶサラダ (小袋ぼん酢しょうゆ) じゃがいものみそ汁	 豚肉 油揚げ みそ 煮干し	しょうが たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 葉ねぎ	 じゃがいも  わかめごはん
30 木	鶏肉のレモン風味 チンゲンサイの和え物 もずくのすまし汁	 鶏肉 冷凍豆腐 乾燥もずく 削り節	レモン果汁 キャベツ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	 でんぷん 米ぬか油 上白糖
31 金	サマーカレー こんにゃくサラダ	 牛肉 鶏肉	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 サラダこんにゃく 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  むぎごはん

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。