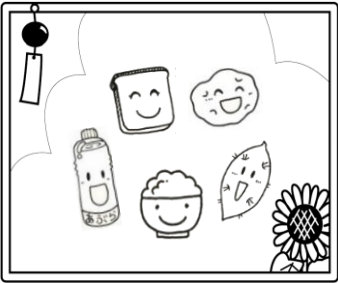
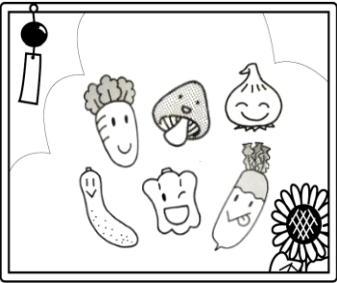


2026ねん7がつの
えいようしどうひょう



(きょうしつよう)
あわじしりつきゅうしよく
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	ちけつにく 血や肉になるもの (あか)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどり)	ねつちから 熱や力になるもの (き)
1 水	とりにくいた 鶏肉のうまから炒め チンゲンサイのスープ	とりにくぶたにく 鶏肉 豚ひき肉 スープベース	たまねぎキャベツチンゲンサイ あか赤ピーマンにんじんきくらげエリンギ	さんおんとう 三温糖 いりごま こめあぶら 米ぬか油 でんぷん
2 木	たことかぼちやのかきあげ きゅうりの和え物 ぶたじる 豚汁	たこきざこんぶぶたにく たこ 刻み昆布 豚肉 れいとうどうふみそにぼ 冷凍豆腐 みそ 煮干し	かぼちやたまねぎホールコーン きゅうりにんじんこんにやく ごぼうは ごぼう 葉ねぎ	てんここめあぶら 天ぷら粉 米ぬか油 じょうはくとうあぶら 上白糖 ごま油
3 金	やざかな 焼き魚(くろだい) えだまめとうがんじる 枝豆 冬瓜のすまし汁 やさいふりかけ	くろだいてりにく くろだい 鶏肉 けずぶしだこんぶ 削り節 出し昆布	やさいふりかけえだまめ 枝豆 とうがん にんじんほし にんじん 乾しいたけ	こめあぶら 米ぬか油
⑥ 月	こめこ 米粉のビーフシチュー こんにやくサラダ	ぎゅうにくとりにく 牛肉 鶏肉	にんにくにんじんたまねぎセロリー マッシュルームトマトピューレりんご サラダこんにやくきゅうりキャベツ	こめあぶら 米ぬか油 じゃがいも こめこ 米粉のハイシルウ じょうはくとうあぶら 上白糖 ごま油
7 火	ほしがた 星型ハンバーグ(あんかけ) こまつなあ 小松菜のいろどり和え じるとなばた そうめん汁 セタゼリー	ほしがた 星型ハンバーグ ポークハム なるとえんぞうけずぶし なると 塩蔵わかめ 削り節 かんそうゆばだこんぶ 乾燥湯葉 出し昆布	キャベツこまつなにんじん ホールコーンは ホールコーン 葉ねぎ	じょうはくとう 上白糖 でんぷん そうめんたなばた そうめん セタゼリー
⑧ 水	ポークチャップ カリフラワーのカレー味 とうにゅう 豆乳スープ	ぶたにく 豚肉 チキンハム とうにゅう 豆乳 スープベース	たまねぎえだまめ 枝豆 ブロッコリー カリフラワーにんじんきくらげ ほし 乾しいたけ もやし	こめあぶらさんおんとう 米ぬか油 三温糖 でんぷんあぶら でんぷん ごま油
9 木	とりにくたつたあ 鶏肉の竜田揚げ  ゆでとうもろこし なつやさい 夏野菜のみそ汁	とりにくあぶらあ 鶏肉 油揚げ みそにぼ 煮干し	にんにくしょうがかぼちやは しょうが かぼちゃ 葉ねぎ とうもろこしなすにんじんたまねぎ	でんぷんこめあぶら でんぷん 米ぬか油
10 金	にくやさいきんshitamago ビビンバ(肉・野菜・錦糸卵) キムチスープ	ぎゅうにくきんshitamagobutaにく 牛肉 錦糸卵 豚肉 れいとうどうふ 冷凍豆腐 スープベース	ねぶか 根深ねぎ しょうが にんにくは しょうが にんにく 葉ねぎ だいず 大豆もやし ほうれんそう にんじん はくさいきもちたまねぎほし 乾しいたけ	さんおんとう 三温糖 いりごま じょうはくとうあぶら 上白糖 ごま油
⑬ 月	しお 塩ラーメン さっぱりサラダ	ぶたにくやきぶた 豚肉 焼豚 なると スープベースとりにく 鶏肉	にんにくしょうがたまねぎもやし にんじんきくらげは 葉ねぎ だいこん ホールコーンキャベツきゅうり	れいとうちゅうかあぶら 冷凍中華めん ごま油 こくとうこめあぶらじょうはくとう パン 米ぬか油 上白糖
14 火	さかな 魚(シイラ)のごま揚げ にんじんシリシリ じゃがいものスープ	シイラまぐろあぶらづ まぐろ油 漬け ベーコンスープベース	にんじんたまねぎセロリー	でんぷんこめあぶら でんぷん 米ぬか油 いりごまさんおんとう 三温糖 あぶら ごま油 じゃがいも
15 水	ぶたにく 豚肉とピーマンの炒め物 ふのみそ汁	ぶたにくあぶらあにぼ 豚肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじんたけのみすに たけの水煮 ピーマン もやししょうがたまねぎ えのきたけは 葉ねぎ	こめあぶらさんおんとう 米ぬか油 三温糖 おつゆふ
16 木	サマーカレー うみはたけ 海と畑のサラダ	ぎゅうにくまぐろあぶらづ 牛肉 まぐろ油 漬け ほ 乾しひじき	にんにくにんじんたまねぎなす かぼちやさやいんげんりんご キャベツきゅうりホールコーン	べいりゅうばくこめあぶら 米粒麦 米ぬか油 むぎ カレーフレーク じょうはくとう ココナッツミルク 上白糖

※○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。