

平成28年 7・8月 詳細献立表

真和志学校給食センター
TEL917-3460/FAX835-0141

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に、内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※しょうゆおよび酢に含まれる「小麦」も調味料として記載しています。
※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は給食センターまでお問い合わせください。

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血・肉・骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	
1	金	もずくどん ゆしどうふ だいこんのうめあえ	もずく、ぶたにく、かつおぶし とうふ、かつおぶし かつおぶし	こめ、むぎ、ワガ あぶら、さとう でんぷん さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ しょうが ねぎ だいこん、うめ、きゅうり	小麦 小麦
4	月	きびごはん なかみじる タマナーチャンプルー あぶらみそ	ぶたにく、かつおぶし ポーク(豚肉・鶏肉)、とうふ みそ、ぶたにく、だいず	こめ、きび ワガ あぶら さとう、ワガ あぶら、ごま	こんにやく、しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん、からしな	小麦 小麦
5	火	むぎごはん ビーフストロガノフ おうごんづけ すいか	ぎゅうにく、とりレバー	こめ、むぎ ワガ あぶら、マーガリン(乳・大豆・豚肉) こむぎこ、さとう、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、パセリ マッシュルーム、にんにく、トマト だいこん すいか	乳 小麦
6	水	ゆかりごはん とうがんのそぼろに マグロフライ カップもずく ちらしずし	ぶたにく、あつあげ、かつおぶし マグロ もずく、かつおぶし	こめ、むぎ、さとう ワガ あぶら、さとう、でんぷん パンコ、でんぷん、ワガ あぶら さとう	しそ とうがん、たまねぎ、にんじん、こんにやく しいたけ、えだまめ しょうが、シークワサー	小麦 小麦 小麦
7	木	たなばたじる モーウイのおかかあえ ほしがたポテト たなばたゼリー	とりにく、さかなソーメン きんしたまご、かつおぶし かつおぶし	こめ、さとう じゃがいも、サラダあぶら、こめこ さとう、みずあめ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう しいたけ にんじん、ねぎ モーウイ、きゅうり ぶどう、パイン、ナタデココ	小麦 小麦 小麦
8	金	ジャージャーめん ちゅうかあえ すいかゼリー	ぶたにく、だいず、みそ ちくわ	ラーメン(小麦)、ワガ あぶら ごまあぶら、さとう、でんぷん ごま、さとう、ごまあぶら さとう、こなあめ	たまねぎ、ながねぎ、たけのこ、にんにく しょうが もやし、きゅうり、にんじん すいか	小麦・貝柱・オイスターソース 豆板醤(そら豆)
11	月	きびごはん ソーキじる マーミノウサチ アーサイりあつやきたまご	ぶたにく、こんぶ、かつおぶし うすあげ たまご、アーサ	こめ、きび ごま、さとう でんぷん、サラダあぶら	とうがん、しいたけ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん	小麦 小麦 小麦
12	火	ひやしそうめん(めん) " (ぐ) " (つゆ) やさいかきあげ フルーツカクテル	ハム(乳・大豆・豚肉) きんしたまご かつおぶし、さば、いわし、こんぶ とうにゅう	そうめん(小麦) さとう ワガ あぶら、さつまいも、こむぎこ でんぷん さとう、みずあめ、あぶら	きゅうり、にんじん しいたけ ごぼう、にんじん、かぼちゃ みかん、パイン、もも、りんご、かんてん	小麦 小麦 乳
13	水	むぎごはん ワントンスープ レバニラいため プラム	ぶたにく ぶたレバー	こめ、むぎ こむぎこ、でんぷん、ごまあぶら、さとう ワガ あぶら、さとう、ごまあぶら でんぷん	たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな たけのこ、しょうが もやし、たまねぎ、にんじん、にら にんにく、しょうが プラム	小麦 小麦・オイスターソース
14	木	きのこピラフ はくさいサラダ さわらのバジルやき	とりにく ツナ さわら	こめ、ワガ あぶら マーガリン(乳・大豆・豚肉) サラダあぶら	たまねぎ、あかピーマン、コーン、パセリ マッシュルーム、しめじ はくさい、きゅうり、にんじん にんにく、バジル、パセリ	小麦 小麦・乳
15	金	べにいもパン ミネストローネ じゃがいものチーズに	だっしふんにゅう ベーコン(大豆・豚肉) ウインナー(豚肉)、チーズ	こむぎこ、さとう、べにいも マカロニ(小麦) じゃがいも、ワガ あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリ トマト、にんにく たまねぎ、コーン、グリーンピース、にんじん	小麦
19	火	うっちんライス ゴーヤーのシークワサーあえ かじきのからあげ	とりにく、チリメン、かまぼこ かつおぶし とりにく くるかじき	こめ、ワガ あぶら さとう ワガ あぶら、こむぎこ、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ ねぎ、うっちん ゴーヤー、もやし、きゅうり、シークワサー	小麦 小麦
20	水	ナン キーマカレー ブロッコリーサラダ シークワサーソルベ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	こむぎこ、サラダあぶら、さとう じゃがいも、ワガ あぶら さとう、みずあめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト ブロッコリー、カリフラワー、コーン シークワサー	小麦・乳
8月	木	わふうスパゲティ パパイアサラダ チキンピカタ	とりにく、のり ハム(乳・大豆・豚肉) とりにく、たまご	スパゲティ(小麦)、チ-ブ あぶら マーガリン(乳・大豆・豚肉) さとう サラダあぶら、ラード、さとう	しめじ、エリンギ、たまねぎ、あかピーマン にんにく パパイア、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんにく	卵 魚醤
26	金	むぎごはん なつやさいカレー フルーツしらたま	とりにく、とりレバー とうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ マーガリン(乳・大豆・豚肉)、なまクリーム ワガ あぶら もち、さとう、でんぷん、みずあめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン ゴーヤー、なす、にんにく みかん、パイン、アロ、もも、りんご、かんてん	小麦・乳
29	月	やきにくどん(ごはん) " (ぐ) アーサじる グレープフルーツ	ぎゅうにく アーサ、とうふ、かつおぶし	こめ、むぎ ワガ あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン しめじ、にんにく えのき グレープフルーツ	小麦 小麦
30	火	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかポテト ぎょうざ	とうふ、ぶたにく、みそ ぶたにく	こめ、むぎ さとう、ワガ あぶら、ごまあぶら でんぷん さつまいも、サラダあぶら、さとう みずあめ、はちみつ、ごま ラード、さとう、こむぎこ、ごまあぶら サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しいたけ にんにく、しょうが キャベツ、ねぎ、にら、にんにく	小麦・貝柱・オイスターソース 豆板醤(そら豆) 小麦 小麦
31	水	こくとうパン グリーンスープ カリフラワーサラダ ミートボール	だっしふんにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく とりにく	こむぎこ、さとう、こくとう じゃがいも、こむぎこ、なまクリーム マーガリン(乳・大豆・豚肉) パンコ、ラード、サラダあぶら、でんぷん さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース カリフラワー、いんげん、あかピーマン きピーマン たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	小麦 小麦 小麦