



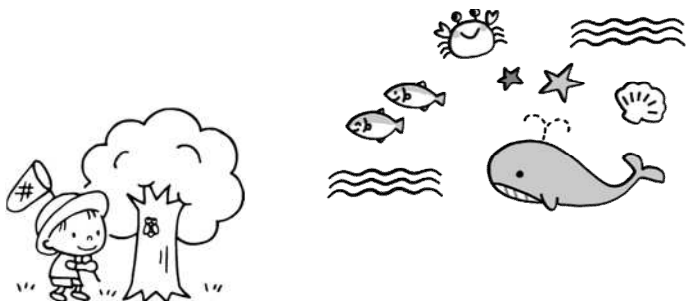
給食献立表

(小)

宇多津町学校給食センター

日	曜	献立名			材料名					
					からだをつくるものになる食品		体の調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1	月	ミルクパン	○	和風スパゲティ アーモンドサラダ ココアビーンズ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ キャベツ	パン さとう スパゲティ でんぷん	あぶら アーモンド
2	火	たこめし	○	焼きししゃも きゅうりのおかか和え 半夏のだんご	たこ あぶらあげ かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しいたけ ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ	こめ もちごめ さとう すいとん	
3	水	米粉パン	○	さけのガーリック焼き ごぼうサラダ わかめスープ	さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく ごぼう きゅうり コーン たまねぎ たけのこ	パン	
4	木	麦ごはん	○	手作りがんも こんぶ和え そうめん汁 七タゼリー	とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ こまつな オクラ	えだまめ たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ でんぷん さとう そうめん ゼリー	あぶら ごま
5	金	夏野菜の カツカレー	○	元気サラダ	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	たまねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ コーン	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら
☆ 8日～12日 かがわ印給食ウィーク ☆										
8	月	全粒粉パン メープルジャム	○	メンチカツ ひじきサラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン パンこ こむぎこ ジャム	あぶら
9	火	ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ すいか	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン きくらげ レモン すいか	こめ さとう でんぷん	あぶら
10	水	ごはん 昆布佃煮	○	ひらの赤しそ揚げ きゅうりと白うりの酢の物 野菜のみそ汁	ひら あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	きゅうり しろうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
11	木	いりこめし	○	オリーブ豚の冷しゃぶ みそ汁 青りんごゼリー	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ かいそうシラス	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	
12	金	わかめごはん	○	オリーブ地鶏のからあげ 春雨サラダ ミニトマト たまごスープ 冷凍みかん	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ミニトマト はねぎ	もやし コーン たまねぎ みかん	こめ おおむぎ でんぷん はるさめ さとう	ごま あぶら
16	火	ひやしうどん	○	ゴーヤのかき揚げ ささみときゅうりのサラダ みかんクレープ	ちくわ ささみ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ ゴーヤ きゅうり コーン	うどん さつまいも でんぷんこ クレープ	あぶら ドレッシング
17	水	黒糖パン	○	ポークビーンズ ごぼうチップス フルーツゼリーポンチ	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう パイン みかん もも	パン さとう じゃがいも でんぷん ゼリー	あぶら
18	木	豚キムチ どんぶり	○	かみかみサラダ ヨーグルト	ぶたにく さきいか ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく ごぼう きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま
19	金	あなごすし	○	揚げ出し豆腐のあんかけ さわにわん	あなご たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	えだまめ たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう でんぷん	あぶら

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。



今月のかかわ印給食ウィーク

- 8日：全粒粉パン
- 9日：マーボー豆腐（オリーブ豚）
- 10日：ひらの赤しそ揚げ
- 11日：オリーブ豚の冷しゃぶ
- 12日：オリーブ地鶏のからあげ