

令和2年度
がつ こんだて
7月の献立

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★たまご ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ
★しいたけ ★こまつな ★たまねぎ ★水菜



安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちやし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		からだ しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん ぐん 1群	ぐん ぐん 2群	ぐん ぐん 3群	ぐん ぐん 4群	ぐん ぐん 5群	ぐん ぐん 6群
1 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 にく しゆだ に 肉信田煮 あまず 甘酢あえ ふたじろ 豚汁	ぶたにく 鶏肉 ちくわ ぶたにく 豚肉 みそ あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし だいこん こんにゃく	むぎ 麦ごはん さとう さつまいも かたくり粉	
2 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごもく 五目あえ かきたま汁 もも 桃のタルト	さば かつお節 たまご 卵 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし えのきたけ しいたけ たまねぎ たけのこ もも	むぎ 麦ごはん かたくり粉 こめこ 米粉 さとう	あぶら
3 (金)	にく 肉みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き パンサンスー	ぶたにく 豚肉 みそ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく もやし しなちく きゅうり キャベツ たまねぎ	ちゅうか 中華麺 さとう はるさめ かたくり粉 こむぎこ 小麦粉	あぶら ごま
6 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ揚げ だいこん 大根のごまマヨあえ しる なすのみそ汁	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	にんにく だいこん きゅうり なす たまねぎ とうもろこし	むぎ 麦ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ
7 (火)	<七夕献立> ゆかりごはん 牛乳 さわらの照り焼き アーモンドあえ そうめん汁 セタゼリー	さわら なると とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤しそ こまつな にんじん オクラ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ なつ 夏みかん メロン	むぎ 麦ごはん そうめん さとう	アーモンド
8 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 パオシュウ(幼1こ・小2こ・中3こ) しお 塩ナムル にく 肉じゃがキムチ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ たけのこ しいたけ もやし たまねぎ こんにゃく はくさい りんご にんにく	むぎ 麦ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 かたくり粉 パン粉	あぶら
9 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 かれのい のから揚げ こんぶ 昆布あえ き 切り干し大根のみそ汁	かれのい とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
10 (金)	パン ブルーベリージャム 牛乳 とりにく 鶏肉のマーメイド焼き カラフルサラダ ABCスープ	とりにく 鶏肉 ツナ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん アスパラガス	たまねぎ だいこん ぶなしめじ もやし ブルーベリー ゆず いよかん 夏みかん	パン さとう マカロニ	あぶら
13 (月)	なつやさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のレモンソースあえ モロヘイヤのサラダ	とりにく 鶏肉 ほき	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン あお 青しそ モロヘイヤ	にんにく たまねぎ なす りんご レモン きゅうり キャベツ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
14 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉 あぶらあ 厚揚げ ごぼうサラダ いももち汁	たまご 卵 とりにく 鶏肉 あぶらあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ	むぎ 麦ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 かたくり粉	マヨネーズ

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちやし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		からだ しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん ぐん 1群	ぐん ぐん 2群	ぐん ぐん 3群	ぐん ぐん 4群	ぐん ぐん 5群	ぐん ぐん 6群
15 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 あじの香味フライ 元気サラダ さつま汁	あじ とりにく 鶏肉 かつお節 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん たまねぎ こんにゃく	むぎ 麦ごはん さとう パン粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
16 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のじゃこあえ 豆腐とわかめのすまし汁 レモンムース	ぶたにく 豚肉 みそ とうふ とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ピーマン こまつな にんじん	しょうが なす たまねぎ キャベツ たけのこ レモン	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
17 (金)	エビカツバーガー 丸パン エビカツ ボイル野菜 牛乳 パンpinkスープ	エビ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 かぼちゃ パセリ	きゅうり たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ 小麦粉 パン粉 かたくり粉 さとう	あぶら
20 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳 牛丼 麦ごはん 牛乳の具 野菜ののりあえ 厚揚げのみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう 牛肉 あぶらあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	ねぎ こまつな にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ だいこん みかん	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら
21 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ きんぴられんこん 吉野汁	いわし ぎゅうにゅう 牛肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ ごぼう しょうが	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
22 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(幼1こ・小中2こ) 中華サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく 豚肉 とうふ みそ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ にら	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉 こむぎこ 小麦粉	あぶら
27 (月)	ハヤシライス 牛乳 枝豆のメンチカツ 水菜のサラダ	ぎゅうにゅう 牛肉 とうふ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん えだまめ みずな 水菜 キャベツ	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	むぎ 麦ごはん さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
28 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ たまねぎのみそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ にら	キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが	むぎ 麦ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	マヨネーズ あぶら
29 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのごま醤油揚げ 切り干し大根のあえもの えのきのすまし汁	さば ツナ とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
30 (木)	ビビンバ 麦ごはん 肉そぼろ もやしのナムル 牛乳 五目スープ ライチゼリー	ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	わらび いもづる なめこ えのきたけ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ しいたけ ライチ レモン	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら