



7月

献立予定表

令和5年7月 大槌町学校給食センター

日	献立名	エネルギーのもとになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	日	献立名	エネルギーのもとになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる
3 (月)	マーガリンパン ぎゅうにゅう チリコンカン ハッシュポテト わかめスープ レモンゼリー	◎パン ジャがいも マーガリン ゼリー オリーブゆ あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう ☆わかめ ◎ぶたにく ◎だいず いんげんまめ エジプトまめ	にんじん たけのこ ☆たまねぎ とうもろこし マッシュルーム えのき トマト レモン キャベツ	12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット カレー フルーツゼリー	◎こめ セリー こむぎこ あぶら じゃがいも カレールー	◎ぎゅうにゅう とりにく ◎ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん おうとう ☆たまねぎ はくとう グリーンピース みかん にんにく ラ・フランス ◎りんご
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう カレーロール あつあげのにも みそしる	◎こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく あつあげ とうふ みそ	☆たまねぎ いんげん にんじん ほうれんそう ◎しいたけ はくさい たけのこ ねぎ ごぼう	13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたみそステーキ やさしいソテー はくさいとあさりのスープ メロン	◎こめ さとう オリーブゆ	◎ぎゅうにゅう とうふ ◎ぶたにく みそ ◎ウインナー あさり	しょうが ☆ピーマン にんにく とうもろこし キャベツ はくさい にんじん ねぎ ◎ちやし えのき メロン
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきさばのあまみそかけ はくさいのふくめに みぞれじる オレンジ	◎こめ さとう あぶら かたくりこ ふ	◎ぎゅうにゅう ◎とりにく ☆さば とうふ みそ あぶらあげ ◎ぶたにく さつまあげ	しょうが だいこん はくさい えのき にんじん ◎しいたけ ☆たまねぎ ねぎ こんにゃく オレンジ	14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ やさしいマーボー みそしる がっきゅうだいふく	◎こめ がっきゅうだいふく かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	◎ぎゅうにゅう とうふ ◎とりにく ◎ぶたにく ◎だいず みそ	しょうが ◎しいたけ ☆たまねぎ にんにく はくさい ほうれんそう にんじん キャベツ たけのこ ねぎ
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やさしいりにくしゅうまい きんぴらごぼう いかだんごじる	◎こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ ◎とりにく ぶたにく いか たら	とうもろこし たけのこ にんじん こんにゃく たまねぎ まいたけ ほうれんそう はくさい ごぼう こまつな ねぎ	18 (火)	ピタパン ぎゅうにゅう チキンのオープン焼き カレーミートソース やさしいスープ てつぶんヨーグルト	ピタパン パンこ さとう オリーブゆ カレールー	◎ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト チーズ ◎ぶたにく ◎だいず	☆ピーマン とうもろこし パセリ キャベツ にんにく セロリ ☆たまねぎ ブロッコリー にんじん ブルーン
7 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ほしのハンバーグソースかけ じゃがいもとかぼちゃのサラダ そうめんじる たなばたゼリー	◎こめ ゼリー さとう じゃがいも マヨネーズ そうめん	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ◎とりにく ぶたにく ハム	りんご にんじん かぼちゃ だいこん ☆ぎゅうり おくら ほしふどう ねぎ キャベツ パイナップル	19 (水)	ミニライス ぎゅうにゅう カップエッグ そくせきづけ いそラーメン	◎こめ ちゅうかめん ごまあぶら ごま	◎ぎゅうにゅう いか ◎たまご ☆わかめ ハム ◎ぶたにく えび	キャベツ しょうが ☆ぎゅうり はくさい にんじん ◎ちやし かぶ ☆たまねぎ にんにく とうもろこし にら ねぎ
10 (月)	コッパパン ぎゅうにゅう ミルクコーヒー とりにくのレモンソースかけ やさしいサラダ コーンクリームスープ	◎パン バター ミルクコーヒー ジャがいも さとう ベシヤメルルー オリーブゆ かたくりこ	◎ぎゅうにゅう ◎とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	レモン パプリカ キャベツ ☆たまねぎ ☆ぎゅうり とうもろこし カリフラワー パセリ にんじん	20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズ焼き チキンサラダ もやしのちゅうかスープ パイン (かん)	◎こめ マヨネーズ りよくとうはるさめ	◎ぎゅうにゅう さけ みそ ◎とりにく	☆たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー パセリ ◎ちやし キャベツ えのき ☆ぎゅうり チンゲンさい パイナップル
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チーズメンチカツ キャベツとツナのあえもの みそしる	◎こめ さとう こむぎこ ジャがいも パンこ あぶら ごま	◎ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ チーズ ツナ ☆わかめ	たまねぎ えのき ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん ◎ちやし	21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ツナサラダ みそしる	◎こめ パンこ さとう あぶら	◎ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ あぶらあげ	☆たまねぎ カリフラワー トマト とうもろこし キャベツ こまつな ☆ぎゅうり にんじん パプリカ ねぎ

☆印は大槌町産です。 ◎印は岩手県産食材です。

※海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。