

令和5年

# 7月学校給食予定献立表

井原市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料			中止校
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品	
3(月)	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ *小魚チーズ(中)	★牛乳 豚肉 小魚チーズ(中)	にんにく かぼちゃ たまねぎ なす にんじん キャベツ きゅうり パインシロップ漬け レモン果汁	★米 ★麦 サラダ油 三温糖	西幼 出幼
4(火)	チーズバーガー 牛乳 (ハンバーグ ゆで野菜 *スライス チーズ *ケチャップ) ミネストローネ	★牛乳 チーズ ハンバーグ 鶏肉	キャベツ にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし マッシュルーム トマト水煮 パセリ	★丸パン	
5(水)	穴子丼 牛乳 たこときゅうりの酢の物 *アーモンド(小中)	★牛乳 穴子かば焼き たこ わかめ	ごぼう ★たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが ★きゅうり	★米 糸こんにゃく 三温糖 アーモンド(小中)	芳幼 県幼
6(木)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き とうもろこし	★牛乳 春巻き 豚肉	しょうが チンゲン菜 ★たまねぎ もやし にんじん ねぎ とうもろこし	★中華めん 揚げ油	芳幼 井幼
7(金)	七夕献立 ちらし寿司 牛乳 あじのピリ辛焼き 夏けんちん ☆七夕ゼリー	★牛乳 あじ 豆腐 油揚げ ちくわ	にんじん れんこん ごぼう かんぴょう 干しいたけ しょうが 枝豆 かぼちゃ ねぎ	★米(ちらし寿司) 三温糖 こんにゃく 七夕ゼリー	大幼
10(月)	ごはん 牛乳 コーンシューマイ 麻婆なす 炒めなます	★牛乳 コーンシューマイ 豚ミンチ みそ	にんにく しょうが たけのこ なす ねぎ たまねぎ ゆず果汁 干しいたけ 花切大根 れんこん にんじん	★米 三温糖 ごま油 片栗粉	
11(火)	パン 牛乳 まぐろと大豆のケチャップがらめ コンソメスープ *アプリコットジャム	★牛乳 まぐろ 大豆 みそ 鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム パセリ	★パン アプリコットジャム 揚げ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉	
12(水)	トマトピラフ 牛乳 鶏肉のオイスターソース焼き コーンポタージュ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	トマト ★たまねぎ とうもろこし グリンピース にんじん しょうが	★米(トマトピラフ) 三温糖 片栗粉 じゃがいも	高幼 出幼
13(木)	沖縄料理 ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 にんじんしりしり ☆アセロラゼリー	★牛乳 鶏ミンチ 大豆 ツナフレーク がんもどき	しょうが かぼちゃ ★たまねぎ 大根 枝豆 にんじん とうもろこし	★米 ★じゃがいも 三温糖 ごま ごま油 アセロラゼリー	木中 井中 芳中 木幼
14(金)	新見市の献立 豚肉となすのピリ辛丼 牛乳 オクラのすまし汁 ☆冷凍黄桃	★牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 豆腐	にんにく なす オクラ ★たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 冷凍黄桃 干しいたけ にんじん 大根	★米 三温糖 ごま油	木中 井中 芳中
18(火)	ごはん 牛乳 太刀魚フライ *ソース(小中) 添え野菜 じゃがいものみそ汁	★牛乳 太刀魚フライ 油揚げ みそ わかめ	にんじん とうもろこし 枝豆 ★たまねぎ 大根 しめじ ねぎ	★米 揚げ油 バター ★じゃがいも	井中 芳中 県幼
19(水)	韓国料理 ビビンバ 牛乳 春雨スープ 冷凍みかん	★牛乳 牛肉 錦糸卵 みそ 焼き豚	にんにく にんじん 赤ピーマン もやし ★たまねぎ チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 冷凍みかん	★米 ★麦 三温糖 ごま ごま油 春雨	井小 出小 芳小 県幼 出幼

※給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★は地場産物(県内産含む)