


平成30年7月分 学校給食予定献立表

笠岡市学校給食センター

日付	献立名	おもな材料						備考
		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		
		体をつくるものになる		体の調子をととのえるものになる		エネルギーのものになる		
2 (月)	あげとたくあんのおすし 牛乳 千草あえ すまし汁	牛乳 油あげ 豆腐 かまぼこ	ちくわ いか わかめ	たくあん いんげん もやし えのきたけ	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	米 ごま	砂糖	
3 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 おかかあえ パナナ	牛乳 厚あげ かつお節	豚肉 みそ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	だいこん さやいんげん こまつな バナナ	米 こんにやく	じゃがいも 砂糖	
4 (水)	きつねうどん 牛乳 甘酢あえ 冷凍みかん	牛乳 若鶏肉 しらす干し	油あげ かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	しめじ ねぎ もやし みかん	うどん ごま	砂糖	
5 (木)	シーフードピラフ 牛乳 ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 いか ハム	えび ほたて ベーコン	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ トマト	たまねぎ グリーンピース ズッキーニ セロリ	米 じゃがいも 黒砂糖	バター マカロニ	
6 (金)	《七夕献立》 ごはん 牛乳 若鶏肉の照り焼き たこときゅうりの酢の物 そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 わかめ 豆腐	若鶏肉 たこ 星形かまぼこ	しょうが にんじん オクラ	きゅうり たまねぎ	米 でん粉 そうめん	砂糖 ごま ゼリー	
9 (月)	チキンライス 牛乳 フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ベーコン	若鶏肉 粉チーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし パセリ	にんじん グリーンピース きゅうり エリンギ	米 米油 じゃがいも	バター 砂糖	
10 (火)	麦ごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ ごまあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 油あげ あおさ	ししやも みそ	なす はくさい もやし かぼちゃ たまねぎ ねぎ	ほうれんそう にんじん えのきたけ	米 でん粉 米油 じゃがいも	麦 小麦粉 砂糖 ごま	
11 (水)	《大井小学校希望献立》 チーズバーガー 牛乳 コンソメスープ 小魚アーモンド (小・中のみ)	牛乳 スライスチーズ かたくちいわし	ハンバーグ 若鶏肉	キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	きゅうり にんじん しめじ	米 黒砂糖	バター アーモンド	
12 (木)	《沖縄料理》 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物 冷凍パイ	牛乳 豆腐 もずく	豚肉 卵 糸かまぼこ	にがうり チンゲンサイ キャベツ パイ	もやし たまねぎ きゅうり にんじん	米 ごま	ごま油 砂糖	
13 (金)	夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ハム	豚肉 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが りんご	米 じゃがいも	麦 バター	
17 (火)	わかめごはん 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラあえ 夏けんちん	牛乳 若鶏肉 みそ 豆腐	わかめ 鶏レバー 豚肉 油あげ	しょうが にんじん ねぎ	かぼちゃ ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	でん粉 米油 ごま油	
18 (水)	冷やし中華 牛乳 焼きぎょうざ フルーツ白玉	牛乳 卵 ぎょうざ	ハム わかめ	キャベツ もやし もも バナナ	きゅうり にんじん みかん りんご ナタデココ	中華めん 白玉もち		
19 (木)	ツナそぼろ丼 牛乳 五色あえ 豚汁	牛乳 若鶏肉 ハム 油あげ	ツナ 卵 豚肉 みそ	しょうが さやいんげん とうもろこし ごぼう はくさい	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ねぎ	米 砂糖 さつまいも	麦 ごま油	



ピーマン

旬の食べ物

ナス科の植物です。とうがらしのなかまのうち、からくなくて大きなものをフランス語で「ピマン」といい、それがそのまま名前になりました。熟しきらず、皮につやがあって、こい緑色をしているものを日本では「ピーマン」と呼びます。夏の太陽をいっぱいあびたピーマンは、ビタミンAやビタミンCがいっぱいです。給食では、13日の「夏野菜カレー」に入っています。

◎地産地消について
笠岡産の他に、岡山県産のものも使用するようにしています。
笠岡産のものは、米、牛乳(40%)、みそ(19日)です。

みんなで 実行!

早起
あそび



朝ごはん

笠岡市教育委員会