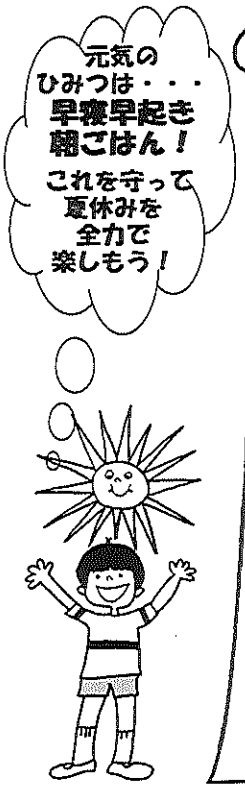
平成２７年度７月学校給食献立表

信楽学校給食センター　TEL82－0503　FAX82－0784

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な使用材料 血や肉になるもの（赤）	力や熱となるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）
1	水	びわ湖の日 ごはん わかさぎ	MILK	わかさぎのカレーあげ 肉じゃが ほうれん草のとさあえ	牛にゅう　わかさぎ 牛肉　こんぶ かつおぶし	米　米こ サラダ油　じゃがいも さとう	にんじん　たまねぎ いんげん豆　ほうれん草 もやし
2	木	夏野菜を食べよう 米こパン 赤！黄！緑！	MILK	えだまめコロッケ ラタトゥユ カットコーン	牛にゅう　えだまめ ベーコン	小むぎこ　米こ サラダ油　オリーブ油 パン粉	かぼちゃ　ズッキーニ　なす たまねぎ　トマト　とうもろこし にんじん　ピーマン　にんにく
3	金	ファイバーくんの日 発芽玄米ごはん こうやどうふ	MILK	シューマイ マーボーなす（こうやどうふ入り） かんぴょうの中華和え	牛にゅう　ぶた肉 とり肉　大豆 こうやどうふ　赤みそ	米　発芽玄米　ごま油 サラダ油　さとう でんぷん　シューマイの皮	にんにく　しょうが　とうもろこし たまねぎ　にんじん　なす ねぎ　かんぴょう　キャベツ
6	月	和食を食べよう むぎごはん まさご＝混ぜる	MILK	とうふのまさごあげ ぶりだんごのおみそ汁 こんぶとじゃこのきんぴら	牛にゅう　とうふ　ぶた肉 つみれ　みそ　とり肉 こんぶ　ちりめん	米　むぎ　パン粉 サラダ油　ごま油 さとう　ごま	えのきだけ　にんじん たまねぎ　ねぎ ごぼう　ピーマン
7	火	たなばた献立 わかめごはん 晴れますように	MILK	お星さま★バーグソースがけ 七夕そうめん汁 七夕デザート	牛にゅう　わかめ とり肉　ぶた肉 かまぼこ　魚そうめん	米　さとう サラダ油　パン粉	おくら　たまねぎ にんじん　ねぎ
8	水	かみかみ献立 ごはん あごを鍛えよう	MILK	ししゃもの天ぷら すき焼き風煮 なっとう　するめいか	牛にゅう　ししゃも するめ　牛肉 焼きどうふ　なっとう	米　天ぷら粉 サラダ油　さとう ふ	にんじん　たまねぎ ねぎ　はくさい
9	木	トマトパワー 米こパン 赤色はリコペン	MILK	オムレツ 大豆入りミネストローネ ブロッコリーのマヨネーズサラダ	牛にゅう　たまご ベーコン　だいず まぐろ	小むぎこ　さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん　たまねぎ キャベツ　トマト　とうもろこし パセリ　ブロッコリー
10	金	鉄ちゃんの日 ごはん 貧血を防ごう！	MILK	レバーミンチカツ 厚あげとぶた肉のいためもの えだまめ	牛にゅう　厚あげ ぶた肉　えだまめ とり肉　とりレバー	米　サラダ油 さとう　でんぷん パン粉	たまねぎ　もやし にんじん　にら しょうが
13	月	全国味めぐり ジューシー風ごはん ～沖縄県～	MILK	ゴーヤチャンプルー もずくのスープ サーターアンダギー	牛にゅう　ぶた肉 厚あげ　かつおぶし とうふ　たまご	米　むぎ サラダ油　小むぎこ	にがうり　たまねぎ にんじん　もずく ねぎ
14	火	パンではさもう バーガーパン チーズバーガー	MILK	ハンバーグソースがけ　チーズ コーンポタージュスープ キャベツのソテー	牛にゅう　チーズ ぶた肉　とり肉 ベーコン　たまご	小むぎこ　さとう サラダ油　パン粉 小むぎこ	たまねぎ　とうもろこし にんじん　キャベツ パセリ
15	水	ふるさと献立 ごはん 鮎（あゆ）	MILK	あゆの塩焼き とうがんのすまし汁 こんにゃくのいためもの	牛にゅう　あゆ とり肉　牛肉 かつおぶし	米　でんぷん サラダ油　さとう	うめぼし　とうがん にんじん　しいたけ　ねぎ たまねぎ　こんにゃく(赤・黒)
16	木	世界の料理 ナン ～インド～	MILK	タンドリーチキン 夏野菜とひよこ豆のカレー フローズンヨーグルト	牛にゅう　とり肉 ぶた肉　ヨーグルト	小むぎこ　ルウ じゃがいも	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ　なす ピーマン　トマト　ひよこまめ

★子どもたちが食べている給食は、保護者の皆様から頂いております給食費のみでまかなっております。お支払いをして頂かないと毎日の給食の食材を買うことができません。

★使用材料などで質問があれば給食センターまでお問い合わせください。
給食センター：0748－82－0503（FAX　0784）
★都合により材料の一部を変更することがあります。
★ソフト麺（中華麺・うどん等）の工場ではそばの製造も行っています。



夏休みの食生活目標をたてよう。

チェック □ 朝・昼・夕、きちんと食べる。

チェック □ 冷たいものを食べ過ぎない。

チェック □ お手伝いをする。

チェック □ 野菜を食べる。