



7月 献立予定



久御山町学校給食研究会
久御山町立久御山中学校

日・曜	献立	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのもとなる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
1 火	夏野菜カレー	○	鶏肉	麦ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんにく、しょうが、かぼちゃ ②なす、②トマト、②玉ねぎ にんじん	カレールウ、カレー粉 ウスターソース、濃口しょうゆ ケチャップ、赤ワイン、チャツネ
	ザワークラウト風			砂糖、サラダ油	キャベツ、②きゅうり ②玉ねぎ	酢、塩、こしょう、レモン汁
2 水	きなこパン	○	きなこ	小型パン、砂糖、サラダ油		塩
	マカロニサラダ			マカロニ、サラダ油、砂糖	きゅうり、にんじん、ホールコーン	塩、こしょう、酢、洋風だしの素
	ポトフ		ウインナー	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、洋風だしの素 淡口しょうゆ
3 木	ごはん	○		ごはん		
	さばのごま焼き		さば	ごま	しょうが	濃口しょうゆ、酒
	ひじきと大豆の煮物		ひじき、大豆、ちくわ	サラダ油、砂糖	三度豆、にんじん	みりん、濃口しょうゆ、酒 和風だしの素
	切干大根のみそ汁		油揚げ、わかめ 中みそ		切干大根、にんじん	だしじゃこ
4 金	チキンライス	○	鶏肉	ごはん、サラダ油	玉ねぎ、にんじん ホールコーン、グリーンピース	塩、こしょう、洋風だしの素 ケチャップ、ウスターソース
	グリーンサラダ			サラダ油	キャベツ、きゅうり	リンゴ酢、塩、こしょう
	豆乳スープ		ベーコン、豆乳	じゃがいも、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、しめじ パセリ	塩、こしょう、洋風だしの素
7 月	とうもろこしごはん	○		ごはん	ホールコーン	塩、洋風だしの素
	鶏肉の香草焼き		鶏肉	サラダ油 オリーブオイル	バジル、パセリ、にんにく	塩
	カレーキャベツ			サラダ油	キャベツ、にんじん	カレー粉、塩、こしょう
	オニオンスープ		ベーコン	サラダ油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	淡口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素
8 火	ごはん	○		ごはん		
	ハモの竜田揚げ		ハモ	ごま油、片栗粉、サラダ油	しょうが	濃口しょうゆ、塩、酒
	きゅうりのゆかり和え				きゅうり	ゆかり、塩
	セタ汁			そうめん	にんじん、オクラ、干しいたけ 青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお だし昆布
9 水	味付けパン	○		味付けパン		
	なすのミートパンネ		牛ひき肉 豚ひき肉	パンネ、サラダ油、砂糖	②玉ねぎ、にんじん、②なす にんにく	赤ワイン、ケチャップ トマトピューレ、ウスターソース 塩、こしょう、洋風だしの素
	ブロッコリーサラダ			サラダ油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁
	冷凍みかん				みかん	
10 木	ごはん	○		ごはん		
	ハ寸		鶏肉、厚揚げ	サラダ油、じゃがいも 砂糖	ごぼう、にんじん、こんにゃく 三度豆	濃口しょうゆ、みりん、酒 和風だしの素
	はすの三杯		油揚げ	サラダ油、砂糖、ごま	れんこん、にんじん	酢、塩、淡口しょうゆ
11 金	ごはん	○		ごはん		
	ジャージャー麺		豚ひき肉 赤みそ	うどん、ごま油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ニラ しょうが、にんにく	酒、トウバンジャン
	キャベツのごまドレサラダ			サラダ油、砂糖、ごま ねりごま	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	濃口しょうゆ、酢
14 月	ごはん	○		ごはん		
	豚しゃぶ風		豚肉	サラダ油	玉ねぎ、しそ	梅びしお、濃口しょうゆ、みりん、酢
	にんじんきんぴら		わかめ	ごま油、ごま	にんじん	濃口しょうゆ、酒、みりん
	冬瓜のすまし汁		油揚げ		冬瓜、にんじん、青ねぎ	塩、淡口しょうゆ、みりん だしかつお、だし昆布
15 火	肉みそひじき丼	○	ひじき、鶏ひき肉 中みそ	ごはん、サラダ油、砂糖	しょうが、②玉ねぎ、にんじん 三度豆	酒、濃口しょうゆ、みりん
	万願寺唐辛子の炒め物		ちくわ、塩昆布	サラダ油、砂糖	②万願寺唐辛子	酒、みりん、濃口しょうゆ
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ、中みそ		②かぼちゃ、②玉ねぎ にんじん	だしじゃこ
16 水	わかめごはん	○	たきこみわかめ	ごはん		
	冷やし中華		ハム	中華麺、砂糖、ごま油	にんじん、きゅうり、もやし しょうが	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、酢 みりん、酒、レモン汁、中華だしの素
	揚げギョーザ		ギョーザ	サラダ油		
17 木	ジャンバラヤ	○	ウインナー	ごはん、オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ、ピーマン ホールコーン	濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん ウスターソース、塩、こしょう 洋風だしの素、チリパウダー
	春雨スープ			春雨	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 干しいたけ、しょうが	濃口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素
	オレンジゼリー			オレンジジュース、砂糖	みかん缶詰、アガー	

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。② は久御山町産の食材です。(ごはんは久御山町産を使用しています。)