



令和5年度7月分学校給食予定献立表（小・中学校）

笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
3(月)	チャーハン 牛乳 ささみとキャベツのナムル とうがんスープ ヨーグルト	焼豚 卵 牛乳 鶏ささみ 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン 葉ねぎ キャベツ 大豆もやし きゅうり にんじん とうがん もやし しめじ チンゲンサイ	米 ごま油 三温糖
4(火)	ごはん 牛乳 あじのレモン焼き 五色あえ 花切りだいごのみそ汁	牛乳 あじ ハム 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン レモン果汁 にんじん キャベツ とうもろこし こまつな 干し大根 葉ねぎ	米 三温糖
5(水)	夏野菜カレー 牛乳 コーンサラダ 豆乳クリーム大福	豚肉 牛乳 ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン さやいんげん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 豆乳クリーム大福
6(木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 梅かつおあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 しらす干し かつお節 豆腐 かまぼこ	しょうが きゅうり キャベツ もやし にんじん ねり梅 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖
7(金)	《 七夕の献立 》 とうもろこしごはん 牛乳 若鶏肉とちくわの甘がらめ 七夕そうめん汁 七夕くずまんじゅう	牛乳 若鶏肉 ちくわ 魚そうめん 豆腐 星形かまぼこ	とうもろこし 赤ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	米 でん粉 米油 三温糖 ごま 七夕くずまんじゅう
10(月)	ごはん 牛乳 鮭のピリ辛みそだれかけ 塩昆布あえ 五目汁	牛乳 鮭 みそ 塩昆布 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	葉ねぎ にんにく キャベツ にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	米 三温糖 ごま こんにゃく
11(火)	あなご丼 牛乳 もずくあえ 冷凍みかん	若鶏肉 あなご 卵 かまぼこ 牛乳 もずく	たまねぎ しめじ にんじん ごぼう 葉ねぎ きゅうり 冷凍みかん	米 麦 三温糖 でん粉 ごま
12(水)	とんこつラーメン 牛乳 えびしゅうまい ささみの中華あえ	豚肉 焼豚 うずら卵 牛乳 えびしゅうまい 茎わかめ 鶏ささみ	キャベツ もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ きゅうり	中華めん ごま油 三温糖
13(木)	《 水分をとろう 》 ごはん 牛乳 豚バラ肉と大豆の煮物 夏野菜のみそ汁 海の五目佃煮	牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ 油揚げ わかめ みそ 佃煮	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ なす 葉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖
14(金)	《 北川小学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ 茎わかめの中華あえ 春雨スープ フルーツ杏仁	牛乳 若鶏肉 茎わかめ かまぼこ ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	米 でん粉 米油 春雨 フルーツ杏仁
18(火)	ごはん 牛乳 いしもちじゃこのしょうが酢かけ ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 イシモチジャコ かまぼこ 豆腐 卵	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ しそごはんの素	米 米油 三温糖 でん粉
19(水)	ビーフストロガノフ 牛乳 ひじきサラダ バナナ	牛肉 生クリーム 牛乳 ハム ひじき	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし とうもろこし バナナ	米 麦 三温糖 米油



8月分



25(金)	パン 牛乳 若鶏肉と夏野菜のトマト煮 コールスローサラダ 白桃ジャム	牛乳 若鶏肉 ハム	たまねぎ にんじん なす ブッキーニ トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも 黒砂糖 白桃ジャム
28(月)	野菜と豚肉のスタミナ丼 牛乳 油揚げのみそ汁 小魚アーモンド（中）	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 小魚アーモンド（中）	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん 赤ピーマン なら えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも
29(火)	キーマカレー（ナン） 牛乳 パプリカサラダ 冷凍みかん	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳 牛乳 ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース りんご トマト 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 冷凍みかん	ナン バター
30(水)	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き 甘酢あえ けんちん汁	牛乳 さば もろみみそ しらす干し 豆腐 油揚げ	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま こんにゃく ごま油
31(木)	《 神島外小学校 希望献立 》 わかめごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ 酢の物 豚汁 冷凍パイ	牛乳 若鶏肉 わかめ 豚肉 油揚げ みそ わかめごはんの素	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ 葉ねぎ 冷凍パイ	米 でん粉 米油 ごま 三温糖 こんにゃく