



令和4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	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(金)	もち麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ しらすあえ かきたま汁	牛乳 ハンバーグ しらす干し かまぼこ 豆腐 卵	だいこん キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 もち麦 三温糖 でん粉
4(月)	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 茎わかめの中華あえ オレンジ	牛乳 若鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 茎わかめ 糸かまぼこ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ キャベツ オレンジ	米 三温糖 ごま油 でん粉
5(火)	梅ちりごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮もの 夏野菜のみそ汁	牛乳 若鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	梅ちりごはんの素 にんじん れんこん えだまめ かぼちゃ たまねぎ なす 葉ねぎ	米 こんにやく 三温糖
6(水)	パン 牛乳 ささみのレモンだれかけ シーザーサラダ オニオンスープ いちごジャム	牛乳 鶏ささみ ハム ベーコン	レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ	パン でん粉 米油 三温糖 いちごジャム
7(木)	《 七夕の献立 》 とうもろこしごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ おかかあえ 七夕汁 七夕くずまんじゅう	牛乳 さわら 糸かつお 魚そうめん 豆腐 星形かまぼこ	とうもろこし 梅 こまつな キャベツ にんじん たまねぎ オクラ	米 黒砂糖 三温糖 七夕くずまんじゅう
8(金)	親子丼 牛乳 カリポリあえ 冷凍みかん	若鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ だいこん きゅうり 千切りたくあん 冷凍みかん	米 麦 三温糖 でん粉 ごま
11(月)	ごはん 牛乳 鮭のレモン焼き 甘酢あえ なすのみそ汁	牛乳 鮭 しらす干し 油揚げ みそ	たまねぎ ピーマン レモン果汁 キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん なす えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま
12(火)	ごはん 牛乳 若鶏肉と厚揚げのチリソース煮 とうがんスープ 小魚佃煮	牛乳 若鶏肉 厚揚げ 焼豚 小魚佃煮	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース とうがん もやし チンゲンサイ	米 三温糖 でん粉
13(水)	冷やし中華 牛乳 いかの天ぷら フルーツ白玉	ハム 卵 いか天ぷら 牛乳	キャベツ きゅうり もやし にんじん 黄桃シロップ漬 パナナ りんご パインシロップ漬 みかんシロップ漬	中華めん 米油 ナタデココ 白玉もち
14(木)	ごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ たくあんあえ 厚あげのみそ汁	牛乳 あじ 厚揚げ わかめ みそ	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん 千切りたくあん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま油 ごま
15(金)	夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 糸かまぼこ 昆布 豚レバー	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン さやいんげん トマト にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	米 麦 じゃがいも 三温糖
19(火)	いわしの甘辛丼 牛乳 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	いわし 牛乳 わかめ 鶏ささみ 油揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米 麦 でん粉 米油 三温糖 春雨 ごま



8月分



25(木)	キーマカレー 牛乳 パプリカサラダ マンゴープリン	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 脱脂粉乳 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース トマト 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 バター マンゴープリン
26(金)	ごはん 牛乳 チンジャオロース わかめスープ 韓式味付けのり	牛乳 牛肉 豆腐 かまぼこ わかめ のり	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま油
29(月)	キムタクごはん 牛乳 だいこんの中華あえ 春雨スープ もち米蒸し	豚肉 牛乳 焼豚 ベーコン もち米蒸し	キムチ 千切りたくあん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ	米 ごま油 三温糖 春雨
30(火)	豚丼 牛乳 野菜のみそ汁 なし	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん たら だいこん えのきたけ 葉ねぎ なし	米 麦 三温糖 じゃがいも
31(水)	《 大島小学校 希望献立 》 キャロットパン 牛乳 ポークウインナー コーンサラダ レタススープ ヨーグルト	牛乳 ポークウインナー ハム ベーコン ヨーグルト	キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり レタス しめじ たまねぎ	キャロットパン

天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。