



7・8月給食だより

赤の食品・・・血や肉、骨をつくる
黄の食品・・・働く力や体温となる
緑の食品・・・体の調子をととのえる

伊江村学校給食共同調理場 49-2201

※天候により材料や献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>※伊中・西小5・6年欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 魚のアーサソース焼き パパイヤイリチー 味噌みそ汁 くだもの</p>	<p>2</p> <p>※伊江幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 野菜の和風スパゲティ ブロッコリーと豆のレモンサラダ チーズ パイナップル 紅芋のスイートポテト</p>	<p>3</p> <p>※伊江幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 揚げパン ポークビーンズ フルーツ&アセロラジュレ</p>	<p>4</p> <p>※伊江幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 星型ハンバーグ 豚肉と芋のうま煮 天の川スープ</p>	<p>5</p> <p>※伊江幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 星型ハンバーグ 豚肉と芋のうま煮 天の川スープ</p>
<p>き</p> <p>米 麦 ジャがいも マヨネーズ サラダ油</p>	<p>スパゲティ オリーブ油 サラダ油 三温糖 紅芋 グラニュー糖 マーガリン</p>	<p>パン サラダ油 アーモンド粉 はったい粉 三温糖 黒糖 ジャがいも 小麦粉 マーガリン コーンスターチ</p>	<p>米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 ジャがいも さつまいも さといも</p>	<p>米 麦 はるさめ 三温糖 かたくり粉 ジャがいも さつまいも さといも</p>
<p>あか</p> <p>牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ パサ アーサー ツナ</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 白花生 白いんげん豆 チーズ</p>	<p>牛乳 豚肉 豆腐 きな粉 豚肉 金時豆 白いんげん豆 大豆</p>	<p>牛乳 豚肉 さば 大豆 もずく</p>	<p>牛乳 ハンバーグ 豚肉</p>
<p>みどり</p> <p>とうがん こまつな パパイア にんじん にら パイナップル</p>	<p>にんにく にんじん 玉ねぎ パプリカ ピーマン なす スズキニ マッシュルーム きくらげ ブロッコリー きゅうり あお豆 コーン レモン汁</p>	<p>にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム アセロラ みかん パイナップル 黄糖 ナタデココ</p>	<p>にんじん 玉ねぎ しいたけ うっちゃん にんにく しょうが もやし きくらげ こまつな</p>	<p>にんじん きくらげ ねぎ 玉ねぎ にんにく こんにゃく あお豆</p>
<p>8</p> <p>こんだて 麦ごはん ししゃものごま焼き 冬瓜のカレー煮 ゴーヤのツナマヨあえ</p>	<p>9</p> <p>※西幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 梅ひじきごはん 揚げ豆腐 ウンチエ炒め くだもの</p>	<p>10</p> <p>※西幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 揚げパン 魚のオーロラソース焼き 中華風肉うどん 中華たまごスープ くだもの</p>	<p>11</p> <p>こんだて 麦ごはん 魚天ぷら ナベラーンブシー おくらのごまあえ</p>	<p>12</p> <p>こんだて 麦ごはん ししゃものごま焼き 冬瓜のカレー煮 ゴーヤのツナマヨあえ</p>
<p>き</p> <p>米 サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ 三温糖</p>	<p>米 麦 サラダ油 ごま 三温糖 かたくり粉</p>	<p>紅芋パン ジャがいも 小麦粉 マーガリン マヨネーズ アーモンド 三温糖 オリーブ油</p>	<p>中華めん サラダ油 ごま油 三温糖 かたくり粉</p>	<p>米 麦 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 ごま</p>
<p>あか</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも ツナ</p>	<p>牛乳 鶏肉 ひじき 揚げ 卵 豆腐 ツナ</p>	<p>牛乳 豚肉 豆腐 パサ</p>	<p>牛乳 豚肉 卵 豆腐</p>	<p>牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ みそ ホキ</p>
<p>みどり</p> <p>とうがん にんじん しいたけ きくらげ こまつな ゴーヤ 大根 モーウイ コーン シークワーサー果汁</p>	<p>ごぼう 梅 にんじん グリンピース しょうが ウンチエ キャベツ 玉ねぎ もやし オレンジ</p>	<p>にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン パプリカ カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり</p>	<p>しょうが にんにく にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 竹の子 きくらげ こまつな とうがん えのきたけ ねぎ オレンジ</p>	<p>へちま にんじん こまつな おくら もやし コーン</p>
<p>15</p> <p>こんだて 麦ごはん かぼちゃ入りたまご焼き きんぴらごぼう もずくのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>※西幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 揚げパン 中華風肉うどん 中華たまごスープ くだもの</p>	<p>17</p> <p>※西幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 揚げパン 魚のオーロラソース焼き 中華風肉うどん 中華たまごスープ くだもの</p>	<p>18</p> <p>※西幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 揚げパン 魚のオーロラソース焼き 中華風肉うどん 中華たまごスープ くだもの</p>	<p>19</p> <p>※西幼欠食</p> <p>こんだて 麦ごはん 揚げパン 魚のオーロラソース焼き 中華風肉うどん 中華たまごスープ くだもの</p>
<p>き</p> <p>米 麦 揚げ粉 サラダ油 ごま油 ごま 三温糖</p>	<p>うどん ごま油 ごま 三温糖</p>	<p>米 麦 三温糖 サラダ油 小麦粉 かたくり粉 グラニュー糖 黒糖</p>	<p>米 麦 三温糖 ジャがいも</p>	<p>米 麦 三温糖 ジャがいも</p>
<p>あか</p> <p>牛乳 もずく 豆腐 みそ 卵 豚肉 かまぼこ</p>	<p>牛乳 豚肉 揚げ ひじき 鶏肉</p>	<p>牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 グルクン 豚肉 豆腐 みそ かつお節</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 卵</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 卵</p>
<p>みどり</p> <p>とうがん えのきたけ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん</p>	<p>しょうが にんにく 白菜 にんじん しめじ きくらげ チンゲン菜 モーウイ キャベツ もやし コーン</p>	<p>にんじん しいたけ にら レモン汁 シークワーサー果汁 ゴーヤ</p>	<p>にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム パセリ オレンジ</p>	<p>にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム パセリ オレンジ</p>



海の日

7月の行事欠食予定

- 1(月)伊江中、西小5・6年欠食 (お弁当の日)
- 5(金)伊江幼欠食(お弁当会)
- 10(水)西幼欠食(お弁当会)

もっと!野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

代しい時は、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

～食と子どもの健康～

あそびにきてね!

日時：令和6年7月20日(土)11:00～16:00
場所：イオン名店店 自転車売り場裏

- ・学校給食に関する展示
- ・鳥やさいクイズ
- ・北部地区給食センター紹介
- ・給食の試食
- ・魚つりゲームなど

<p>8/26</p> <p>こんだて 麦ごはん 野菜のキーマカレー 枝豆 りんご&みかんヨーグルト</p>	<p>8/27</p> <p>こんだて 麦ごはん キムタクごはん さばのみりん焼き ゴーヤチャンプルー</p>	<p>8/28</p> <p>こんだて 麦ごはん チリドッグ コッペパン チリコンカン ブロッコリーのクリーム煮 くだもの</p>	<p>8/29</p> <p>こんだて 麦ごはん 干草焼き 大豆の燻煮 根菜のみそ汁</p>	<p>8/30</p> <p>こんだて 麦ごはん パンネミートソース まぐろのメンチカツ ごぼうサラダ</p>
<p>米 麦 ジャがいも 小麦粉 サラダ油 はちみつ</p>	<p>米 麦 ごま油 ごま サラダ油</p>	<p>コッペパン ジャがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム サラダ油 三温糖</p>	<p>米 麦 ジャがいも 三温糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油</p>	<p>マカロニ 三温糖 サラダ油 ごま マヨネーズ</p>
<p>牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉粉乳 ヨーグルト</p>	<p>牛乳 豚肉 さば 豆腐 卵 かつお節</p>	<p>牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豚肉粉乳 豚肉 大豆 金時豆</p>	<p>牛乳 揚げ みそ 卵 豚肉 ひじき かまぼこ 大豆</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 まぐろ 鶏肉</p>
<p>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト いんげん ブルーベリー りんご みかん</p>	<p>にんにく にんじん 玉ねぎ きくらげ しいたけ 白菜 キムチ 大根漬 しょうが ゴーヤ もやし</p>	<p>にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんにく ピーマン オレンジ</p>	<p>大根 こまつな 玉ねぎ にんじん 竹の子 しいたけ ねぎ しょうが いんげん こんにゃく</p>	<p>にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きくらげ マッシュルーム グリンピース トマト ごぼう きゅうり コーン</p>

※牛乳は毎日提供していますが、食物アレルギーの対応としては除去のみ対応となります。
※アレルギー対応食材は、★マークがついています。給食センターで対応可能な場合は○、家庭より持参の場合は×を対応欄に表示しています。
※揚げ物に使用する油は、3～4回程度同じ油を使用しています。

日	曜日	対応	献立	食品材料名
1	月		麦ごはん × 魚のアーサソース焼き ○ パパイヤイリチー ○ 沖鍋みそ汁 × くだもの	米 麦 パサ シママス こしょう エッグゲア (大豆) みそ (大豆) アーサ パパイア 人参 にら ツナ (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) シママス サラダ油 (大豆) ★鶏卵 豚肉 冬瓜 ジャがいも 小松菜 豆腐 (大豆) みそ (大豆) 花かつお パイナップル
2	火		○ 夏野菜の和風スパゲティ ○ ブロッコリーと豆のレモンサラダ ○ チーズ ○ 紅芋のスイートポテト	スパゲティ (小麦) 豚肉 おろしにんにく 白ワイン 人参 玉葱 パプリカ ピーマン なす スズキニ マッシュルーム きくらげ しょうゆ (大豆・小麦) みりん シママス こしょう オリーブ油 鶏がらスープ 花かつお サラダ油 (大豆) ブロッコリー きゅうり 人参 大豆 あお豆 (大豆) コーン しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) レモン果汁 三温糖 オリーブ油 ★チーズ (乳) 紅芋ペースト 白花生 白いんげん豆ペースト グラニュー糖 ★加工乳 ★マーガリン
3	水		× 揚げパン ○ ポークビーンズ ○ フルーツ&アセロラジュレ	コッペパン (小麦・乳・大豆) サラダ油 (大豆) ★脱脂粉乳 きな粉 (大豆) はったい粉 アーモンド粉 三温糖 黒糖 豚肉 おろしにんにく 赤ワイン ジャがいも 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム 金時豆 白いんげん豆ペースト 小麦粉 ★マーガリン (大豆・乳) ★脱脂粉乳 ポークビーンズ (小麦・大豆・乳) デミグラスソース (小麦・乳) ケチャップ ウスターソース (りんご) 三温糖 こしょう シママス 鶏がらスープ サラダ油 (大豆) コーンスターチ アセロラジュレ (りんご) みかん パイナップル 黄糖 (もも) ナタデココ
4	木		× うっちゃんごはん × さばの香味焼き ○ もやしのオイスター炒め × もずく酢 (シークワーサー味)	米 麦 豚肉 酒 人参 玉葱 椎茸 ウコン粉 しょうゆ (大豆・小麦) みりん 三温糖 シママス 花かつお サラダ油 (大豆) さば おろしにんにく おろししょうが しょうゆ (大豆・小麦) 三温糖 みりん 酒 ごま油 豚肉 酒 大豆 人参 もやし きくらげ 小松菜 オイスターソース しょうゆ (大豆・小麦) 三温糖 シママス サラダ油 (大豆) もずく酢 (小麦・大豆)
5	金		麦ごはん × 星型ハンバーグ ○ 豚肉と芋のうま煮 ○ 天の川スープ	米 麦 星型ハンバーグ (大豆・乳・鶏) 玉葱 ケチャップ デミグラスソース (小麦・乳) ウスターソース (りんご) みりん おろしにんにく 三温糖 片栗粉 豚肉 人参 ジャがいも さつまいも 里芋 こんにゃく あお豆 (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) みりん 三温糖 酒 サラダ油 (大豆) 花かつお だし昆布 豚肉 人参 きくらげ ねぎ しょうゆ (大豆・小麦) みりん シママス だし昆布 花かつお
8	月		麦ごはん × ししゃものごま焼き ○ 冬瓜のカレー煮 ○ ゴーヤのツナマヨあえ	米 麦 ししゃも すりごま ごま油 豚肉 冬瓜 人参 椎茸 きくらげ 豆腐 (大豆) 小松菜 しょうゆ (大豆・小麦) カレーパウダー (小麦・牛・鶏・大豆) シママス サラダ油 (大豆) 花かつお ゴーヤ 人参 大根 モーウイ コーン ツナ (大豆) エッグゲア (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) シークワーサー果汁 三温糖 シママス
9	火		× 梅ひじきごはん × 揚げ豆腐 ○ ウンチエ炒め × くだもの	米 麦 鶏肉 酒 ひじき ごぼう 揚げ (大豆) みりん しょうゆ (大豆・小麦) シママス 花かつお サラダ油 (大豆) ねり梅 梅ひしお (りんご) カリカリ梅 かり粉 かりごま 豆腐 (大豆) ★鶏卵 人参 グリンピース おろししょうが 三温糖 しょうゆ (大豆・小麦) 片栗粉 サラダ油 (大豆) ウンチエー キャベツ 人参 玉葱 もやし ツナ (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) シママス こしょう サラダ油 (大豆) オレンジ
10	水		× 紅芋パン × 魚のオーロラソース焼き ○ 彩りナッツサラダ ○ コーンクリームスープ	紅芋パン (小麦・乳・大豆) パサ シママス こしょう 白ワイン エッグゲア (大豆) ケチャップ パプリカ カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 アーモンド 種入りマスタード オリーブ油 しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) 三温糖 こしょう シママス 鶏肉 人参 玉葱 ジャがいも マッシュルーム コーン クリームコークン コーンペースト パセリ 小麦粉 ★マーガリン (乳・大豆) ★加工乳 ★脱脂粉乳 シママス こしょう 鶏がらスープ
11	木		○ 五目あんかけそば ○ 中華たまごスープ × くだもの	中華めん (小麦・大豆) サラダ油 (大豆) 豚肉 酒 おろししょうが おろしにんにく 人参 白菜 玉葱 もやし 竹の子 きくらげ 小松菜 ごま油 しょうゆ (大豆・小麦) オイスターソース 三温糖 シママス こしょう 鶏がらスープ 片栗粉 ★鶏卵 豆腐 (大豆) 冬瓜 えのきたけ ねぎ しょうゆ (大豆・小麦) みりん シママス こしょう 片栗粉 鶏がらスープ 花かつお オレンジ
12	金		麦ごはん × 魚天ぷら ○ ナベラーンブシー ○ おくらのごまあえ	米 麦 ホキ天ぷら (小麦・大豆) サラダ油 (大豆) 豚肉 へちま 人参 平かまぼこ 豆腐 (大豆) 小松菜 みそ (大豆) シママス サラダ油 (大豆) 花かつお おくら 人参 もやし コーン エッグゲア (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) 三温糖 すりごま シママス
16	火		麦ごはん × かぼちゃ入りたまご焼き ○ きんぴらごぼう ○ もずくのみそ汁	米 麦 ★鶏卵 かぼちゃ 玉葱 ねぎ しょうゆ (大豆・小麦) シママス 片栗粉 サラダ油 (大豆) 豚肉 酒 ごぼう 人参 平かまぼこ こんにゃく いんげん ごま油 かりごま しょうゆ (大豆・小麦) みりん 三温糖 七味唐辛子 (ごま) サラダ油 (大豆) もずく 冬瓜 えのきたけ 豆腐 (大豆) みそ (大豆) 花かつお
17	水		○ 中華風肉うどん × ひじきしゅうまい ○ パンパンジー風サラダ	うどん (小麦) 豚肉 おろししょうが おろしにんにく 白米 人参 しめじ きくらげ 揚げ (大豆) チンゲン菜 しょうゆ (大豆・小麦) みりん シママス ごま油 鶏がらスープ 花かつお ひじきしゅうまい (小麦・豚・鶏・大豆) 鶏肉 モーウイ キャベツ もやし コーン すりごま ★ねりごま ごま油 しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) 三温糖 シママス
18	木		× クワファジュシー × グルクンのシークワーサーソース ○ ゴーヤチャンプルー × ひとくち黒糖	米 麦 豚肉 人参 平かまぼこ 昆布 椎茸 にら しょうゆ (大豆・小麦) みりん 酒 三温糖 シママス ポークブイオン (鶏・豚) 花かつお サラダ油 (大豆) グルクン シママス こしょう 小麦粉 片栗粉 サラダ油 (大豆) シークワーサー果汁 レモン果汁 グラニュー糖 酢 (小麦) 片栗粉 豚肉 ゴーヤ 豆腐 (大豆) 花かつお みそ (大豆) みりん サラダ油 (大豆) かつお節 黒糖
19	金		麦ごはん ○ タコスミート ○ ゆでキャベツ&チーズ ○ 洋風かき玉汁 × くだもの	米 麦 豚肉 豚レバー おろしにんにく おろししょうが 大豆 人参 トマト缶 トマトソース (大豆) ケチャップ ウスターソース (りんご) テリソース テリパウダー 三温糖 シママス サラダ油 (大豆) キャベツ ★チーズ 鶏肉 ★鶏卵 人参 玉葱 ジャがいも マッシュルーム パセリ しょうゆ (大豆・小麦) みりん シママス こしょう 鶏がらスープ オレンジ

<p>26</p> <p>月</p> <p>麦ごはん ○ 夏野菜のキーマカレー × 枝豆 ○ りんご&みかんヨーグルト</p>	<p>27</p> <p>火</p> <p>キムタクごはん × さばのみりん焼き ○ ゴーヤチャンプルー</p>	<p>28</p> <p>水</p> <p>× コッペパン ○ チリコンカン ○ ブロッコリーのクリーム煮 × くだもの</p>	<p>29</p> <p>木</p> <p>× 干草焼き ○ 大豆の燻煮 ○ 根菜のみそ汁</p>	<p>30</p> <p>金</p> <p>× パンネミートソース × まぐろのメンチカツ ○ ごぼうサラダ</p>
<p>米 麦 枝豆 (大豆) りんご みかん ★ヨーグルト (乳) はちみつ</p>	<p>米 麦 豚肉 酒 おろしにんにく 人参 玉葱 きくらげ 椎茸 白菜 キムチ (小麦・りんご・大豆・さば) 大根漬 ごま油 かりごま しょうゆ (大豆・小麦) みりん シママス サラダ油 (大豆) 花かつお ポークブイオン (鶏・豚)</p>	<p>コッペパン (小麦・乳・大豆) 豚肉 豚レバー 赤ワイン おろしにんにく 大豆 人参 玉葱 ピーマン 金時豆 ケチャップ ウスターソース (りんご) テリソース テリパウダー 三温糖 シママス サラダ油 (大豆) 鶏肉 人参 玉葱 ジャがいも しめじ ブロッコリー 白いんげん豆ペースト 小麦粉 ★マーガリン (乳・大豆) ★脱脂粉乳 ★加工乳 ★生クリーム (乳) ★ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) シママス こしょう 鶏がらスープ サラダ油 (大豆) オレンジ</p>	<p>★鶏卵 玉葱 人参 竹の子 椎茸 ねぎ おろししょうが 三温糖 しょうゆ (大豆・小麦) シママス 片栗粉 サラダ油 (大豆) 豚肉 酒 ひじき 人参 いんげん こんにゃく 平かまぼこ 大豆 しょうゆ (大豆・小麦) みりん 三温糖 シママス ごま油 花かつお 大根 ジャがいも 揚げ (大豆) 小松菜 みそ (大豆) 花かつお</p>	<p>マカロニ (小麦) 豚肉 豚レバー 赤ワイン おろしにんにく おろししょうが 大豆 人参 人参 きくらげ マッシュルーム グリンピース トマト缶 ケチャップ デミグラスソース (小麦・乳) ウスターソース (りんご) 三温糖 シママス こしょう サラダ油 (大豆) まぐろのメンチカツ (小麦・大豆) サラダ油 (大豆) ごぼう 人参 きゅうり コーン 鶏肉 すりごま ★ねりごま エッグゲア (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) 三温糖</p>
<p>牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉粉乳 ヨーグルト</p>	<p>牛乳 豚肉 さば 豆腐 卵 かつお節</p>	<p>牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豚肉粉乳 豚肉 大豆 金時豆</p>	<p>牛乳 揚げ みそ 卵 豚肉 ひじき かまぼこ 大豆</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 まぐろ 鶏肉</p>
<p>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト いんげん ブルーベリー りんご みかん</p>	<p>にんにく にんじん 玉ねぎ きくらげ しいたけ 白菜 キムチ 大根漬 しょうが ゴーヤ もやし</p>	<p>にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんにく ピーマン オレンジ</p>	<p>大根 こまつな 玉ねぎ にんじん 竹の子 しいたけ ねぎ しょうが いんげん こんにゃく</p>	<p>にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きくらげ マッシュルーム グリンピース トマト ごぼう きゅうり コーン</p>