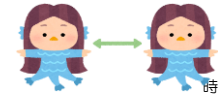




# 令和4年度7月 学校給食予定献立表



※ 給食には、毎日「牛乳(2群)」がつかます。  
※ 都合により献立を変更する場合があります。

時津町学校給食公社第一調理場 中学校

日	曜	献立	主な働きと材料名						栄養価		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	ごはん 沢煮椀 鶏肉の竜田揚げ いんげんのしそひじき炒め	ぶたにく とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ ふかねぎ しょうが	こんにゃく たいこん しいたけ	こめ でんぷん 油		854	31.6
4	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 荳わかめの酢のもの	ぶたにく ぼうてん くきわかめ		かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり	じゅがいち でんぷん さとう	さとう ごま油 ごま		802	23.2
5	火	ピピンパ丼 もずくのスープ	ぎゅうにく とりにく	はんぺん もずく	にんじん にんじん	ほうれんそう にんじん えのきたけ	もやし ふかねぎ	こめ むぎ さとう ごま油		785	34.1
6	水	たてわりコッパン ラビオリスープ キーマカレー			にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ	グリーンピース にんにく	たてわりコッパン ラビオリ カレーウ 油		812	35.2
7	木	ごはん 春雨スープ 豚肉のしょうが炒め セタゼリー	とりにく はんぺん		にんじん★ ピーマン にんじん	たまねぎ ふかねぎ キャベツ	ふかねぎ しょうが	こめ はるさめ さとう たなばたゼリー (ソーダあじ)	油	853	29.4
8	金	ごはん 紀州汁 あじフライ 高菜とひじきの炒めもの	とうふ はんぺん あじフライ ぶたにく		にんじん ひじき たかなづけ	しめじ はくさい ふかねぎ うめぼし	えのきたけ うめぼし	こめ 油 ごま油		775	31.1
11	月	ごはん 冬瓜スープ マーポーなす	とりにく		にんじん こまつな にんじん	どうがん たまねぎ なす	しいたけ しょうが	こめ さとう でんぷん ごま油		782	28.9
12	火	ごはん みそしる いわしの梅煮 野菜の浅漬け	うすあげ むぎみそ いわしのうめ	わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ふかねぎ キャベツ	ふかねぎ きゅうり	こめ じゅがいち		753	25.7
13	水	はちみつパン 血うどん お豆腐しゅうまい すいか	ぶたにく イカ はんぺん ちくわ おとうふしゅうまい		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし すいか	もやし	はちみつパン チャーメン さとう でんぷん	油	969	33.1
14	木	ゴーヤマンライス うずら卵のスープ キャベツとツナのリテー	ぶたにく ひよこまめ とりにく はんぺん うずらたまご ツナ		にんじん にんじん	どうもろこし ゴーヤ しょうが ふかねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ	たまねぎ	こめ 油		795	31.5
15	金	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こんにゃく	こめ じゅがいち さとう ごま	油	788	23.2
19	火	夏野菜カレーライス コールスロー アセロラゼリー	とりにく	ぎゅうにく こなチーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ なす りんご キャベツ	にんにく どうもろこし	こめ むぎ さとう アセロラゼリー	カレーウ 油	867	25.5
20	水	 <b>終業式</b>									

## まいにち あさごはんを たべましょう!!



朝ごはんは1日の始まりに欠かせないエネルギー源です。  
朝ごはんを食べることで「あたま」「からだ」「おなか」が  
すっきりと目覚め、活動を開始する状態になります。  
学校に行く日も、学校が休みの日も、毎日朝ごはんを食べま  
しょう。



あさごはんをたべて  
【あたまスイッチ】  
【からだスイッチ】  
【おなかスイッチ】を、  
**ON**にしましょう。

# 令和4年度 7月 食物アレルギー原因食品一覧表

※牛乳は、毎日つきます。

中学校

日	曜	献立	使用されている原因食品 ( )は加工品に含まれる原因食品				アレルギー表示	
			乳製品類	卵・肉・魚介・甲殻類・豆類	穀類・種実類	果物・野菜・他	特定7品目	その他21品目
1	金	ごはん 沢煮椀 鶏肉の竜田揚げ いんげんのしそひじき炒め		だし (かつお節)		たけのこ		
4	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 茎わかめの酢のもの		棒天 (魚のすりみ)				ごま
5	火	ビビンバ丼 もずくのスープ		はんぺん (魚のすりみ)				
6	水	たてわりコッペパン ラビオリスープ キーマカレー	(マーガリン、脱脂粉乳)		(小麦粉)		乳、小麦	
				(粒状植物性たん白 (大豆))	(小麦粉)		小麦	大豆
			脱脂粉乳		カレールウ (小麦粉)		乳、小麦	
7	木	ごはん 春雨スープ 豚肉のしょうが炒め セタゼリー		はんぺん (魚のすりみ)		ナタデココシロップ漬け (ココナッツ)	レモン果汁	(レモン)
8	金	ごはん 紀州汁 あじフライ 高菜とひじきの炒めもの		はんぺん (魚のすりみ)、 だし (かつお節)			ねりうめ (うめ)	
				(マアジ)、(パン粉(大豆))	(パン粉(小麦粉))		小麦	大豆
11	月	ごはん 冬瓜スープ マーボーなす						
12	火	ごはん みそしる いわしの梅煮 野菜の浅漬け		だし (煮干し) (イワシ)			(梅肉(うめ))	
13	水	はちみつパン 皿うどん お豆腐しゅうまい すいか	(マーガリン、脱脂粉乳)		(小麦粉)		乳、小麦	
				イカ、 はんぺん・ちくわ (魚のすりみ) (魚のすりみ)、 (粒状植物性たん白・豆乳 (大豆))	チャーメン (小麦粉) (小麦粉)	(えだまめ)	小麦	いか 大豆、(えだまめ)
14	木	ゴーヤマンライス うずら卵のスープ キャベツとツナのソテー		コンソメ (魚醤パウダー) うずらの卵、 はんぺん (魚のすりみ) ツナ (キハダマグロ)				卵
15	金	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの				ごま		ごま
19	火	夏野菜カレーライス コールスロー アセロラゼリー	牛乳、粉チーズ		カレールウ (小麦粉)	りんご	乳、小麦	りんご
						(アセロラ果汁)、 (香料(りんご))		りんご
20	水	終業式						

※ 時津中、鳴北中および時津東小において、食物アレルギーの原因として報告された食品について抜き出しています。  
なお、アレルギー表示28品目についても同様に報告された分について記入しています。

こまめに水分をとみましょう

※ コンタミの資料が必要な場合は、時津町学校給食公社第1調理場 (☎095-882-2326) まで、ご連絡ください。  
(コンタミとは、製造工程等の管理食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして最終製品に混入してしまう場合があることをいいます。アレルギーとしては、極微量です。)

毎月「食物アレルギー原因食品一覧表」(この表)と「献立表」の両方を見て、食物アレルギーの原因となる食品をまちがって食べないように注意しましょう。

