



7月 献立カレンダー

伊原岡中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<給食目標> 旬の食材について 知ろう <栄養目標> 夏の食事について 考えよう	7月は県産品奨励月間 沖縄県で作られている食べ物や県産品をたくさんとり入れましょうというとりくみ期間です。給食でも、地域、石垣島、県産品の食材をたくさんとり入れています。沖縄の夏野菜は太陽の光をたくさんあびているので栄養パワーがいっぱいです。夏バテ予防にもなります。ご家庭でも県産品を活用してくださいね。		1 - 牛乳 - てんぷらうどん - かき揚げ - しらす和え ・紅チーズ 牛乳 しらす さくらえび 卵 わかめ ちくわ 花かつお だしこんぶ うどん 小麦粉 大豆油 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ きゅうり 大根 ししいたけ しいたけ きくらげ	2 - 牛乳 - タコライス - サンラータン ・ソファール 牛乳 豚・鶏挽き肉 大豆 チーズ とり肉 卵 きぬごしとうふ ソファール 精白米 押し麦 ごま油 かたくり粉 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン こまつ菜 トマト レタス にんにく
赤					
黄					
緑					
こんだて	5 中体連 夏季総体振休	6 - 牛乳 - ご飯 - 酢豚 - 中華スープ 牛乳 豚肉 ハム うすらの卵 精白米 じゃが芋 かたくり粉 ごま油 ピーマン 玉ねぎ 人参 ビーマン たけのこ にら もやし しいたけ きくらげ パイン	7 セタ - 牛乳 - セタソーメン - 星形コロケ - フルーツポンチ 牛乳 ハム ちくわ 卵 もずく 花かつお ソーメン 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 大豆油 きゅうり オクラ パイン バナナ みかん缶 黄桃缶	8 - 牛乳 - ご飯 - 豆腐ハンバーグ - 野菜サラダ - キャベツスープ 牛乳 豚・鶏挽き肉 もめん豆腐 精白米 押し麦 パン粉 じゃが芋 三温糖 大豆油 マヨネーズ かたくり粉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 キャベツ レタス きゅうり トマト ねぎ	9 - 牛乳 - 硬ジューシー - ししゃもフライ - ゆしどうふ ・シークワサーゼリー 牛乳 豚肉 かまぼこ ししゃも ゆしどうふ 卵 花かつお 精白米 小麦粉 三温糖 大豆油 人参 きゅうり ピパーズ ねぎ ししいたけ にんにく しょうが
赤					
黄					
緑					
こんだて	12 - 牛乳 - ご飯 - 納豆 (10日納豆の日) - 筑前煮 ・みそ汁・くだもの 牛乳 納豆 鶏肉 ちくわ わかめ 花かつお みそ 精白米 三温糖 大豆油	13 - 牛乳 - 中華丼 - キムチ - わかめスープ 牛乳 豚肉 えび イカ うすらの卵 精白米 かたくり粉 ごま油 ごま	14 - 牛乳 - 揚げパン - 沖縄風ポトフ - シーザーサラダ ・くだもの 牛乳 鶏肉 ウィンナー 卵 ベーコン 昆布 きな粉 コッパパン 三温糖 大豆油 ドレッシング 玉ねぎ 人参 パパイア レタス キャベツ トマト きゅうり みず菜 くだもの	15 - 牛乳 - インデアン焼きそば - 海藻サラダ - にら玉スープ ・マンゴー 牛乳 豚肉 かいそうミックス 八重山そば かたくり粉 ドレッシング ゼリー 大豆油 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし にら レタス マンゴー	16 - 牛乳 ・ゴーヤーチャーハンもずくあんかけ - 夏野菜スープ ・紅芋プリン 牛乳 豚肉 もずく 生クリーム 花かつお 精白米 かたくり粉 沖縄紫芋 大豆油 ゴーヤー 玉ねぎ 人参 へちま パプリカ エンサイ ビーマン 冬瓜 しょうが きくらげ
赤					
黄					
緑					
こんだて	19 - 牛乳 - もちきびご飯 - 魚と島野菜のホイル焼き - ゴーヤーチップス - 冬瓜のすりおろし汁 牛乳 しいら 鶏肉 精白米 もちきび 大豆油 かたくり粉 マヨネーズ へちま なす かぼちゃ ゴーヤー 冬瓜 ねぎ きくらげ しょうが	20 - 牛乳 - 豚丼 - わかめの酢の物 - みそ汁 牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 花かつお みそ 精白米 押し麦 大豆油 かたくり粉 三温糖 玉ねぎ ビーマン ごぼう きゅうり こまつ菜 ねぎ にんにく	21 - 牛乳 - 冷やし中華 - するめのかき揚げ ・シークワサーゼリー 牛乳 ハム 鶏ささみ するめ 卵 中華麺 小麦粉 三温糖 大豆油 ごま油 きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 いんげん レモン	22 海の日	23 スポーツの日
赤					
黄					
緑					
こんだて	26 - 牛乳 - 夏野菜カレー - きゅうりのたたき - アイスクリーム 牛乳 鶏肉 精白米 押し麦 大豆油 三温糖 ごま油 ごま アイスクリーム 玉ねぎ 人参 へちま なす 冬瓜 きゅうり にんにく	27 - 牛乳 - ご飯 - パパイアチャンプルー - ミミガーのピーナツ和え ・アーサ汁・パイン棒 牛乳 ベーコン アーサ もめん豆腐 ミミガー みそ なまり節 花かつお 精白米 ピーナツバター 三温糖 大豆油 パパイア 人参 きゅうり にら もやし しょうが パイン	28 - 牛乳 - さんまのかば焼き丼 ・シャキシャキ野菜の塩梅昆布和え - みそ汁 牛乳 さんま 昆布 精白米 かたくり粉 小麦粉 砂糖 心 大豆油 ごま きゅうり 千切り大根 人参 えのき茸 しょうが レンコンとうみょう	29 - 牛乳 - ピタパン - ハムカツ - マカロニサラダ ・ポタージュスープ 牛乳 ハム 卵 ピタパン 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 マーガリン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン パセリ	30 - 牛乳 - 汁そば - ナムル - みるくもち 牛乳 豚肉 かまぼこ だし骨 鶏ガラ きな粉 八重山そば 大豆油 タピオカ粉 ごま油 ごま 砂糖 ねぎ しょうが 人参 ほうれん草 もやし
赤					
黄					
緑					