令和2年（2020年）7月

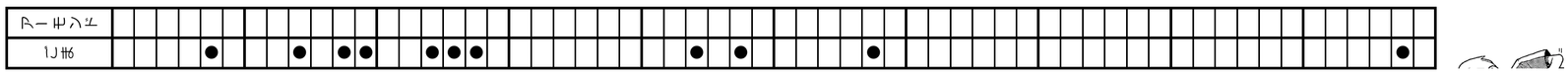
中学校給食献立表［ アレルギー対象食品使用献立一覧表 ］

貝塚市学校給食会

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
1日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	スタミナ炒め	●																●		●				●				●	
	ちくわの天ぷら	●																											
	マカロニサラダ	●																		●									
	ツナ大豆そぼろ	●																●											
2日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ	●																●	●	●				●				●	
	にんじんしりしり	●																●										●	
	冬瓜のそぼろ煮・オクラ	●																●	●										
	アーモンド																												●
3日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さんまのかば焼き	●																●											
	コーンといんげんのソテー	●																●	●	●									
	冷しゃぶサラダ	●																●		●				●					
	パイン缶																												
6日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	照り焼きハンバーグ	●																●	●	●									
	小松菜の煮浸し	●																●										●	
	スパゲッティサラダ	●																											
	ふりかけ																											●	
7日(火)	牛乳				●																								
	コッペパン	●																											
	ポークビーンズ	●																●	●	●				●					
	野菜ソテー	●																●	●	●									
	たらフライ・ゆでキャベツ	●																●						●					
	いちごジャム																												
8日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	八宝菜	●		●			●			●								●	●	●								●	
	揚げぎょうざ	●																●		●								●	
	中華あえ	●																●		●								●	
	大学いも																	●										●	
9日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	あじのハーブフリッター	●																											
	なすの炒め煮	●																●		●								●	
	海草サラダ	●																●										●	
	小魚佃煮	●																●										●	
10日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	タッカルビ	●																●	●									●	
	揚げ春巻	●																●		●									
	もやしのナムル	●																●		●								●	
	キャンディチーズ				●																								
13日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	夏野菜のカレーライス	●																●		●				●					
	ヒレカツ	●																		●									
	茎わかめのサラダ																												
	福神漬け	●																●											
14日(火)	アシドミルク				●																								
	ごはん																												
	筑前煮	●																●	●									●	
	ペンネのミートソース	●																●	●	●				●					
	さわらのレモンしょうゆかけ	●																●											
	ひじきの炒め煮	●																●											
15日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	肉団子の甘酢あん	●																●	●	●								●	
	キャベツとベーコンの炒め物	●																●	●	●									
	ポテトサラダ																												
	ミニフィッシュ																												

献立は内容を一部変更する場合があります。

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ
16日(木)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	ホキのしょうが揚げ・いんげんの炒め物	●																●									
	きゅうりと豚肉の塩昆布炒め	●																●		●							
	煮浸し・ゆでウインナー	●																●	●								
	りんご缶																							●			
17日(金)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	中華うま煮	●		●			●											●	●	●							
	にらまんじゅう	●																●		●							
	拌三絲	●																●		●							
	昆布の佃煮	●																●									
20日(月)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	麻婆豆腐	●																●	●	●							
	揚げしゅうまい	●																●		●							
	キャベツとツナのサラダ	●																●									
	フルーツカクテル																										
21日(火)	牛乳				●																						
	炊き込みご飯	●																●	●								
	豚肉の香り炒め	●																●		●							
	にんじんの甘煮・コーンのソテー	●																●	●	●							
	コロッケ・ゆでキャベツ	●																●						●			
	つぼ漬け	●																●									
22日(水)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	ビビンバ	●												●				●									
	キムチとにらの炒め物	●																●						●			
	わかめスープ	●																●	●	●							
27日(月)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	チキン南蛮・ゆでキャベツ	●																●	●								
	豆のトマト煮	●																●	●	●				●			
	ごまあえ・ちくわの煮物	●																●									
	タルタルソース																	●						●			
28日(火)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	ドライカレー	●																●	●	●				●			
	フライドポテト																										
	キャベツとささみのスパゲッティ	●																●	●								
	みかん缶																										
29日(水)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	豚肉のしょうが炒め・ゆでキャベツ	●																●		●							
	きびなごの天ぷら	●																									
	春雨サラダ																										
	しば漬け																	●									
30日(木)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	さばの香味揚げ・いんげんの炒め物	●															●	●									
	チンジャオロース	●																●		●							
	高野豆腐の卵とじ・鶏つくねの煮物	●		●														●	●								
	フルーツミックス																							●			
31日(金)	牛乳				●																						
	ごはん																										
	豚丼	●																●		●							
	チンゲン菜の炒め物	●																●	●	●							
	揚げ春巻・きんぴら	●																●		●							
	煮豆	●																●									

熱中症にならないように気をつけよう！

気温が高くなり、暑い季節になりました。マスクはソーシャルディスタンスをとって外すなど対策をしましょう。水分補給もこまめにし、熱中症にならないようにしましょう。