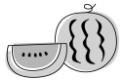
令和4年（2022年）7・8月　　中学校給食献立表［ アレルギー対象食品使用献立一覧表 ］　　貝塚市学校給食会

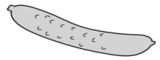
日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
7月1日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉の香り炒め	●																●		●									
	揚げぎょうざ	●																●		●								●	
	もやしのナムル	●																●		●								●	
	大学いも																	●											
4日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	酢豚	●																●	●	●								●	
	ベーコンポテト																			●									
	中華あえ	●																●		●								●	
	昆布の佃煮	●																●										●	
5日(火)	牛乳				●																								
	炊き込みご飯	●																●	●										
	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き・にんじんとコーンのソテー	●																●	●										
	なすのミートソース炒め																	●		●				●					
	小松菜とささみのスパゲッティ	●																●	●										
	黒砂糖豆																	●											
6日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	チンジャオロース	●																●		●									
	きんぴら	●																●										●	
	ホキのバーベキューソース	●																●						●					
	キャンディチーズ				●																								
7日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	カツ丼	●		●														●		●									
	もやしとにらの炒め物	●																●		●									
	茎わかめのサラダ	●																●	●									●	
	みかん缶																												
8日(金)	牛乳				●																								
	コッペパン	●																											
	トマトクリームシチュー	●			●													●	●	●									
	野菜ソテー	●																●	●	●									
	たらフライ・ゆでキャベツ	●																●						●					
	いちごジャム																												
11日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	チキン南蛮・もやしとピーマンの炒め物	●																●	●										
	ラタトゥイユ																			●									
	マカロニサラダ	●																		●									
	タルタルソース																	●						●					
12日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さわらの竜田揚げ・いんげんの炒め物	●																●											
	牛ひじきそぼろ	●												●				●											
	拌三絲	●																●		●								●	
	アーモンド																												●
13日(水)	アシドミルク				●																								
	ごはん																												
	豚キムチ	●																●		●				●				●	
	たらのごま揚げ	●																●										●	
	冬瓜のそぼろ煮・オクラ	●																●	●										
	大豆の炒り煮	●																●											
14日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	麻婆豆腐	●																●	●	●								●	
	にらまんじゅう	●																●		●									
	あじの南蛮漬け	●																●										●	
	フルーツカクテル																					●							
15日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉のねぎ塩丼																			●								●	
	はたはたのから揚げ																												
	ツナとひじきのサラダ	●																●										●	
	みたらし団子	●																●											

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	ごま	アーモンド
19日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	夏野菜のカレーライス	●												●				●		●				●					
	チキンカツ	●																	●										
	ゆでブロッコリー・りんごのタルト																	●						●					
	福神漬け	●																●											
8月26日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ビビンバ	●												●				●										●	
	キムチとにらの炒め物	●																●						●					
	春雨サラダ																												
	アロエ缶・パイン缶																												
29日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	照り焼きハンバーグ	●																●	●	●									
	いかのフリッター	●								●								●											
	野菜サラダ																												
	のりの佃煮	●																●											
30日(火)	ジョア（プレーン）				●																								
	ごはん																												
	いわしのかば焼き	●																●											
	じゃがいものマヨネーズ焼き																												
	バンバンジーサラダ	●																●	●	●					●			●	
	無限ピーマン	●																●										●	
31日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉とキャベツのみそ炒め	●																●		●								●	
	にんじんしりしり	●																●										●	
	さわらのレモンしょうゆかけ	●																●											
	ピリ辛きゅうり	●																●										●	

きゅうり



シャキシャキとした歯ごたえと表面に細かい粒があるのが特徴です。水分やカリウムが豊富に含まれています。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

トマト

１年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。生のまま食べると、汗で失われたミネラルを補い、水分も補給できます。

ピーマン

独特の香りと苦味があります。健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富に含まれています。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

とうもろこし　**にがうり**　**なす**　**オクラ**