

7月献立予定表



日	曜日	献立名			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
3	月	麦ごはん		スタミナ野菜いため わかめスープ ゆで枝豆・冷凍パイ	米 大麦 さとう でんぷん	ごま ごま油	ぶた肉 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にら	しょうが たまねぎ もやし しいたけ 枝豆 パイン	576	729
4	火	五目ごはん		白身魚の香味揚げ きゅうりとたこの酢の物 半夏のだんご	米 大麦 でんぷん こんにやく さとう 春雨 白玉だんご	油 ごま	とり肉 小豆 油あげ たこ メルルーサー	牛乳 あおのり わかめ ちりめん	にんじん	ごぼう 枝豆 しいたけ しょうが にんにく きゅうり	668	855
5	水	麦ごはん		じゃがいものそぼろに あじフライ きゅうりのごま酢あえ	米 大麦 小麦粉 じゃがいも さとう こんにやく パン粉	油 ごま	とり肉 うずら卵 あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	698	878
6	木	黒糖パン		キャベツと肉団子のスープに ゴーヤチャンプルー 【小中】ミニトマト 【小中】ミックスナッツ	パン さとう 春雨	油 【小中】ミックスナッツ	肉だんご ぶた肉 あさり とうふ ちくわ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲン菜 【小中】ミニトマト	たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にがうり	609	763
7	金	菜飯ごはん		とり肉の照り焼き 小松菜のごまあえ なすとそうめんのすまし汁 七夕ゼリー	米 大麦 さとう でんぷん そうめん ゼリー	油 ごま	とり肉 まぐろ 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 切り干し大根 キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	645	790
10	月	発芽玄米ごはん		豆あじのなんばんづけ 元気サラダ ぶた肉とごぼうのみそ汁	米 さとう こんにやく 発芽玄米	油	ハム ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 豆あじ こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ごぼう もやし	571	730
11	火	さめきのゆめパン 黒豆きなこクリーム		とり肉とズッキーニのスープに スパイシービーンズ 飯山のもも入りフルーツポンチ	パン でんぷん さとう じゃがいも ゼリー	油 黒豆きなこ クリーム	とり肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しめじ ズッキーニ パイン みかん もも	614	760
12	水	あなごずし		かぼちゃのてんぷら 白瓜のおかかあえ ふしめん汁	米 さとう ふしめん てんぷらこ	油 ごま	あなご かつおぶし とうふ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	枝豆 しょうが しろり きゅうり なす たまねぎ	623	768
13	木	コッペパン		チリコンカン ごぼうサラダ すいか	パン さとう ごぼう	油 エッグフリーマ ヨネーズ	金時豆 ぶた肉 牛肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン パブリカ トマト	たまねぎ にんにく ごぼう コーン きゅうり すいか	611	760
14	金	夏野菜カレーライス (麦ごはん)		アスパラガスのサラダ 冷凍みかん	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	牛肉 まぐろ ベーコン	牛乳 だっし粉乳 ヨーグルト チーズ	にんじん オクラ かぼちゃ トマトピューレ アスパラガス	たまねぎ なす 枝豆 にんにく りんご キャベツ コーン みかん	631	790
18	火	カミカミデー 米粉パン		鮭とズッキーニのチーズ焼き ひじきとツナのサラダ ABCスープ 【中】さつまいもチップス	米粉パン 英字パスタ ABCスープ 【中】さつまいもチップス	和風ごまド レッシング 油	さけ まぐろ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ	ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	562	731
19	水	丸亀の日 食育の日 麦ごはん		さばのみそだれかけ モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁	米 大麦 さとう	ごま	さば みそ かつおぶし うずら卵 とうふ	牛乳	モロヘイヤ 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ なす	656	835
20	木	小型ミルクパン		ソースやきスパゲティ きゅうりのサラダ 小煮干しとアーモンドのあげ煮	パン スパゲティ さとう	油 アーモンド	ぶた肉 ハム	牛乳 あおのり 小煮干し	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり コーン	588	763

* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。 * エネルギーは、小学校4年生(基準値630Kcal・中学校2年生820Kcal)の値です。

丸亀市産食材 葉ねぎ にんにく きゅうり たまねぎ なす じゃがいも モロヘイヤ オクラ ズッキーニ しろりり かぼちゃ ゴーヤ
小松菜 チンゲンサイ もも アスパラガス

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さめきの夢パン こぼし パセリ

今月はこれを使うのじゃ!



給食の野菜を作っている 丸亀市の生産者さん



【谷本公紀さん】
小松菜は虫がつきやすい野菜なので、発芽の時は特に気をつけています。網をかけて、虫から葉を守り、葉が大きく育つようにしています。



【高畑和博さん】
ズッキーニは、天候に左右されやすいので、毎年同じものを作るのが難しい野菜です。収穫時期と給食使用日が合うようにがんばって作っています。



【古川ケイ子さん】
しろりの栽培では、長い時間、低い姿勢で「芯どめ」の作業するのが大変です。私は、野菜を欠かさず食べて、毎日元気に畑仕事をしています。



【岩崎雅彦さん】
ナスは、水をたくさんほしがる野菜なので、畑に水が不足しないようにしています。用水路から水が流れてくるように、うね作りを工夫しています。

