令和7年度

7月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター
TEL　56－8125

日（曜）	献立名 主食等	牛乳	副食等	食品名 主にエネルギーのもとになる食品 主に炭水化物	主に脂質	主に体をつくるもとになる食品 主にたんぱく質	主に無機質	主に体の調子を整えるもとになる食品 主にカロテン	主にビタミンC	エネルギー（kcal） 小学校	中学校	献立のねらい
1（火）	五目ごはん	○	白身魚の香味揚げ きゅうりとたこの酢のもの 半夏の団子	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま	鶏肉 油揚げ メルルーサ たこ 小豆	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり	636	802	半夏の食事
2（水）	麦ごはん	○	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 冷凍パイン（小・中）	米 麦 砂糖 でん粉 ふ	油 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ パイン	629	783	成長期に必要な栄養素
3（木）	さぬきの夢パン チョコ大豆バター（小・中）	○	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	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも 英字マカロニ	油 ごまドレッシング チョコ大豆バター	さけ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん パセリ	ズッキーニ キャベツ セロリー きゅうり コーン たまねぎ しめじ	619	757	丸亀市産ズッキーニ
4（金）	夏のちらしずし	○	かぼちゃの天ぷら 白うりのおかか和え ふしめん汁	米 天ぷら粉 ふしめん 砂糖	油	穴子 高野豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	しいたけ 枝豆 白瓜 きゅうり 大根 たまねぎ	585	749	旬の食材 白うり・あなご
7（月）	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまドレッシング和え なすのそうめん汁　七夕ゼリー	米 麦 砂糖 そうめん 七夕ゼリー	油 ごま	鶏肉 ハム かまぼこ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ なす えのきたけ	643	795	七夕の行事食
8（火）	カミカミデー 小型コッペパン	○	ソース焼きスパゲッティ かみかみサラダ スパイシービーンズ	コッペパン スパゲッティ 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	豚肉 あさり さきいか ハム 大豆	牛乳 あおのり	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 ごぼう きゅうり コーン	618	800	よくかんで食べよう
9（水）	わかめごはん	○	あじの三杯酢 キャベツとコーンの和えもの オリーブ豚汁　㊍アーモンド	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま アーモンド	オリーブ豚 みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう もやし	584	805	郷土料理：あじの三杯酢 オリーブ豚
10（木）	ミルクパン	○	鶏肉とズッキーニのスープ煮 いりことナッツのオリーブオイルがらめ 飯山の桃入りフルーツポンチ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも カクテルゼリー ナタデココ	油 アーモンド オリーブ油	鶏肉 うずら卵	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しめじ ズッキーニ もも パイン みかん	588	748	丸亀市産桃
11（金）	夏野菜カレーライス （ダイシモチ麦ごはん）	○	元気サラダ ヨーグルト	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 ハム かつお節	牛乳 チーズ 昆布 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ オクラ トマト	セロリー なす コーン たまねぎ 枝豆 にんにく りんご きゅうり キャベツ	692	877	夏野菜を食べよう
14（月）	豚キムチ丼（麦ごはん） （幼～小2まで）	○	きびなごのフライ アスパラガスのサラダ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごまドレッシング	豚肉	牛乳 きびなご	にんじん にら アスパラガス オクラ	しょうが 白菜キムチ たまねぎ キャベツ にんにく	642	817	夏バテ予防の食事
15（火）	米粉パン	○	チリコンカーン マカロニサラダ すいか	米粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	金時豆 豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト	たまねぎ にんにく 黄パプリカ きゅうり コーン すいか	664	832	夏の水分補給
16（水）	麦ごはん	○	鶏肉のレモンソースかけ モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏野菜のみそ汁	米 麦 でん粉 砂糖	油	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	モロヘイヤ かぼちゃ にんじん ねぎ	レモン もやし キャベツ なす たまねぎ えのきたけ	622	787	旬の食材 モロヘイヤ
17（木）	黒糖パン	○	キャベツと肉団子のスープ ゴーヤチャンプルー　ミニトマト（小・中） さつまいもチップス（小・中）	コッペパン 砂糖 春雨 さつまいもチップス	ごま油 油	肉団子 かつお節 あさり 豚肉 ちくわ 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 ミニトマト	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが ゴーヤ	590	738	旬の食材 ゴーヤ
18（金）	丸亀の日 麦ごはん	○	さばの香味焼き キャベツのごま和え 夏の月菜汁	米 麦 砂糖 白玉団子	油 ごま ごま油	さば 豆腐 みそ	牛乳	ねぎ　小松菜 チンゲン菜 にんじん	キャベツ たまねぎ	663	826	夏休みの過ごし方

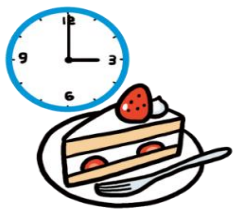
毎月19日は食育の日です。

おやつの食べ方に気をつけよう！

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつは日々の楽しみとして食べたり、1日3回の食事で不足する栄養素を補うために食べたりします。おやつを食べる時には、次のことに気をつけましょう。

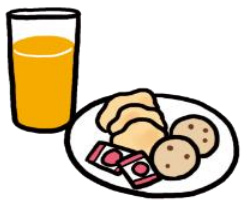
食べる時間を決めよう

小・中学生は朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。食事の前や夜寝る前にお菓子を食べてしまうと、食事が食べられなくなるので、時間を決めて食べるようにしましょう。



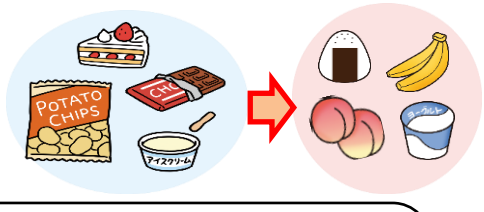
食べる量を考えよう

お菓子の包装には、栄養成分や原材料名が書かれています。お菓子やジュースはエネルギー（熱量）で200kcal以内にとどめて、お皿やコップに取り分けて食べましょう。



おやつの内容を考えよう

お菓子には、砂糖・油・塩が多く含まれています。おにぎりや果物、牛乳・乳製品など、栄養を補える食品を組み合わせて食べましょう。



今月はこれを使うのじゃ！

丸亀市産食材

ねぎ　チンゲンサイ　小松菜　パセリ　アスパラガス　キャベツ　にんにく　白瓜　ピーマン　ズッキーニ　なす　きゅうり　玉ねぎ　かぼちゃ　モロヘイヤ　大根　トマト　オクラ　桃

香川県産の食材

牛乳　米　麦　米粉パン　さぬきの夢パン　天ぷら粉　卵　鶏肉　オリーブ豚　かえり　ちりめん　みかん　レモン

＊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(基準値　820kcal)の値です。