

日	曜日	献立名			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		献立のねらい	エネルギー(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食等・スプーン	牛乳	副食	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂・種実		小学校	中学校
1	火	麦ごはん		とり肉の照り焼き 小松菜のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	とりにく ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま	栄養バランス のよい食事	601	749
2	水	五目ごはん		白身魚の香味揚げ たこときゅうりの酢の物 半夏の団子	とりにく 油揚げ たこ メルルーサ 小豆	牛乳 あおのり わかめ ちりめん	にんじん	ごぼう えだまめ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	米 こんにゃく さとう でんぶん はるさめ 白玉だんご	油 ごま	半夏生 (7月1日)	668	842
3	木	米粉パン 		鮭とズッキーニのチーズ焼き 五目サラダ ABCスープ 【中】さつまいもチップス	さけ ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス にんじん チンゲンサイ パセリ	ズッキーニ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	米粉パン さとう 英字パスタ 【中】さつまいも チップス	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	実になる夏野菜 「ズッキーニ」	603	784
4	金	麦ごはん		さばのみそだれかけ キャベツの昆布あえ かきたま汁	さば みそ 卵 とうふ	牛乳 塩こんぶ ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 さとう でんぶん	ごま	卵の栄養	644	835
7	月	麦ごはん		とり肉の和風ソースかけ 小松菜のごまあえ なすのそうめん汁 七タゼリー	とりにく まぐろ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが 切干大根 キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	米 麦 さとう でんぶん そうめん 七タゼリー	油 ごま	七タの行事食	625	770
8	火	カミカミデー コッペパン 		チリコンカン ごぼうサラダ すいか	金時豆 豚肉 牛肉 ちくわ	牛乳	にんじん トマト ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ にんにく ごぼう コーン きゅうり すいか	コッペパン さとう	油 エッグフリーマ ヨネーズ	夏の水分補給	611	761
9	水	あなごずし		かぼちゃのてんぷら 白うりのおかかあえ ふしめん汁	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	えだまめ たくあん しろうり きゅうり なす たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 ふしめん	油 ごま	旬： 白うり・ あなご	636	820
10	木	小型ミルクパン		ソース焼きスパゲティ フライビーンズ アスパラガスのサラダ キャンディチーズ	豚肉 大豆	牛乳 あおのり キャンディ チーズ	にんじん ピーマン グリーンアスパラガス	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ コーン	ミルクパン スパゲティ でんぶん	油 ごまドレッ シング	丸亀市産： アスパラガス	629	827
11	金	夏野菜カレー ライス 		キャベツのアーモンドサラダ 【小中】冷凍パイン	牛肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト チーズ	にんじん かぼちゃ トマト・レ オクラ	たまねぎ なす えだまめ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン 【小中】パイン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター アーモンド	夏野菜を 食べよう	611	769
14	月	発芽玄米ごはん		あじの三杯酢 元気サラダ オリーブ豚汁 【中】昆布大豆	あじ ハム かつおぶし 豚肉 とうふ みそ 【中】大豆	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ごぼう もやし	米 発芽玄米 さとう こんにゃく	油	郷土料理 「あじの 三杯酢」	603	789
15	火	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム 		とり肉とズッキーニのスープ煮 いりことアーモンドのオリーブオイル 飯山のもも入りフルーツポンチ	とりにく	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ ズッキーニ パイン みかん もも	全粒粉パン じゃがいも ゼリー さとう	油 オリーブ油 アーモンド 黒豆きなこク リーム	飯山のもも	591	731
16	水	豚キムチ丼 (麦ごはん) 		小いわしのフライ 切干大根のごまドレッシングあえ	豚肉	牛乳 小いわしのフライ	にんじん にら 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく 切干大根 白菜キムチ	米 麦 さとう	油 ごま ごま油	夏バテ予防	632	804
		幼と小1、2年のみ											
17	木	黒糖パン 		キャベツと肉団子のスープ煮 ゴーヤチャンプルー 【小中】ミニトマト ヨーグルト	肉だんご あさり とうふ 豚肉 ちくわ 卵 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 【小中】ミニマト	たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にがうり	コッペパン さとう はるさめ	油	旬： ゴーヤ	624	805
18	金	丸亀の日 麦ごはん		とり肉のレモンあえ モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁	とりにく 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	レモン もやし キャベツ たまねぎ なす	米 麦 上新粉 でんぶん さとう	油	夏休みの 過ごし方	609	770

【かがわ印給食ウィーク】（14日～18日）香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。
＊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。

今月はこれを使うのじゃ！

丸亀市産食材

小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ アスパラガス きゅうり なす ズッキーニ
たまねぎ(有機) 青ピーマン しろうり じゃがいも(有機) かぼちゃ モロヘイヤ もも

香川県産の食材

米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン オリーブ豚 とり肉 かえり
えのきたけ オクラ ミニトマト にがうり

うりの仲間

丸亀市産の白うりは9日、
かぼちゃは11日に登場します！

白うり

かぼちゃ

丸亀市の生産者にお話をききました。

★どんなことを工夫していますか？
白うりも、かぼちゃも葉が4枚出たら「芯どめ」をして、つるが伸びすぎないように気をつけています。つるが伸びすぎると混みあって、白うりやかぼちゃが病気になることがあるので、毎日、畑に出て手入れをしています。

★白うりとかぼちゃのおいしい食べ方を教えてください。
白うりは、暑くて食欲のない時でもうすく切って塩もみして食べるとみずみずしくて、歯ごたえもよくて箸が止まらなくなりますよ！かぼちゃは煮物にしたら、ホクホクでとてもおいしいです。