



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	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
1	金	五目ごはん		白身魚の香味揚げ きゅうりとたこの酢の物 半夏の団子	米 こんにやく 砂糖 てんぷん 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 わかめ ちりめん	にんじん ねぎ しょうが きゅうり	にんにく しょうが きゅうり	649	815
4	月	麦ごはん		スタミナ焼肉 枝豆の塩ゆで わかめスープ 冷凍みかん	米 麦 砂糖 てんぷん	ごま ごま油	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にら たまねぎ しいたけ 枝豆 みかん	しょうが もやし	626	779
5	火	夏のちらしずし		かぼちゃの天ぷら 白うりのおかか和え すまし汁	米 砂糖 天ぷら粉	油	あなご 高野豆腐 油揚げ 豆腐 かつお節 なた	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ チンゲン菜	しいたけ 枝豆 白うり きゅうり たまねぎ	583	747
6	水	菜めし		鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え なすとそうめんのみそ汁 セタゼリー	米 麦 砂糖 はちみつ そうめん セタゼリー	ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ なす	643	796
7	木	レーズンパン		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	コッパパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごまドレッシング 油	鮭 ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん パセリ	レーズン スズッキーニ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ セロリ	604	760
8	金	麦ごはん		さばの香味焼き かみかみ和え 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	さば さきいか ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ	693	864
11	月	麦ごはん		ししゃものごま揚げ 小松菜と大豆の和え物 夏野菜のみそ汁	米 麦 天ぷら粉 砂糖	ごま油	大豆 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	小松菜 ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ にんじん	コーン 切干大根 なす たまねぎ えのきたけ	622	767
12	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 ツナ	牛乳	にんじん トマト ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ にんにく きゅうり 黄パプリカ コーン すいか	688	859
13	水	発芽玄米ごはん		豆あじの南蛮漬け キャベツのごま和え 豚汁	米 発芽玄米 砂糖 てんぷん こんにやく	油 ごま ごま油	豚肉 みそ	牛乳 豆あじ ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ ごぼう もやし	600	762
14	木	さぬきの夢パン		スパイシーピーンズ 鶏肉とズッキーニのスープ煮 桃入りフルーツポンチ	全粒粉パン じゃがいも でんぷん ナタデココ カクテルゼリー 砂糖	油 黒豆きなこクリーム	鶏肉 うずら卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しめじ スズッキーニ もも パイン みかん	685	849
15	金	夏野菜カレーライス		元気サラダ 冷凍パイ	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 大豆 ハム かつお節 昆布	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	セロリ なす たまねぎ 枝豆 にんにく りんご コーン キャベツ きゅうり パイン	674	850
19	火	黒糖パン		ゴーヤチャンプルー キャベツと肉団子のスープ ミニトマト (小・中) ミックスナッツ (小・中)	黒糖パン 砂糖 はるさめ	ごま油 油 ミックスナッツ	ミートボール あさり 豚肉 ちくわ 豆腐 卵 かつお節	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	620	767
20	水	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 麦 砂糖	ごま	さば みそ かつお節 うずら卵	牛乳	モロヘイヤ にんじん オクラ チンゲン菜 ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	658	825

夏野菜を食べよう

野菜には、体の調子を整える大切な3つのはたらきがあります。中でも、夏の太陽をいっぱい浴びた夏野菜は水分をたくさん含んでいるので、水分補給にもなります。さらに、汗をたくさんかくことで不足しがちなビタミンやミネラルも一緒に取ることができ、熱中症の予防に効果的です。夏休み中の食事にも取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

●野菜のはたらき



バリヤーマン

病気には負けない体をつくる



スッキリマン

おなかのおそうじをする



おたすけマン

食べ物が栄養になる
手伝いをする

毎月19日は食育の日です

●どんな夏野菜があるのかな？



トマト



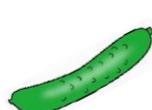
ピーマン



オクラ



かぼちゃ



きゅうり



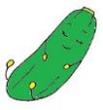
えだまめ



なす



とうもろこし



ズッキーニ

今月はこれを
使うのじゃ！



丸亀市産食材

じゃがいも 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく パセリ ピーマン きゅうり スズッキーニ 玉ねぎ なす 白うり もも オクラ ゴーヤ モロヘイヤ

香川県産の食材

牛乳 米 麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 いらりこ ちりめん 豆あじ 小松菜 とり肉 みかん缶 天ぷら粉 もみり

*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 640kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。

給食では、丸亀市でとれた
夏野菜がたくさん登場します！