

# 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	
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 半夏のだんご	米 大麦 こんにやく さとう でんぶん 春雨 白玉だんご	油 ごま	とり肉 たこ 小豆 油揚げ メルルーサ	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		688	876	
4	月	麦ごはん	☺	じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごまドレッシングあえ 小いわしのフライ	米 大麦 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	とり肉 うずら卵	牛乳 小いわし	にんじん こまつな	たまねぎ もやし コーン		699	892
5	火	麦ごはん	☺	スタミナ野菜いため 【小中】ミニトマト わかめスープ ・ 冷凍みかん	米 大麦 さとう でんぶん	ごま ごま油	ぶた肉 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にら 【小中】ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ みかん		610	756
6	水	なめしごはん	☺	とり肉のてり焼き 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 でんぶん さとう そうめん ゼリー	油	とり肉 ツナ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが なす 切り干しエリンギ キャベツ たまねぎ えのきたけ		640	787
7	木	米粉パン	☺	さけとズッキーニのチーズ焼き ゆで枝豆 モロヘイヤとチンゲンサイのスープ 【中】むらさきもチップス	米粉パン 【中】紫いもチップス	油	さけ ぶた肉 うずら卵 あさり	牛乳 チーズ	チンゲンサイ モロヘイヤ	ズッキーニ 枝豆 きくらげ えのきたけ たまねぎ		582	757
8	金	カミカミデー 発芽玄米ごはん	☺	豆あじの南蛮漬け 元気サラダ かきたま汁	米 発芽玄米 さとう でんぶん	油	豆あじ 卵 ハム とうふ かつおぶし	牛乳 こんぶ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ		587	747
11	月	麦ごはん	☺	さばのみそだれかけ 切り干し大根のごまあえ 夏の月菜汁	米 大麦	ごま	さば みそ うずら卵 とうふ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ 切り干し大根 たまねぎ なす		697	908
12	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 スパイシービーンズ 飯山のもも入りフルーツポンチ	全粒粉パン じゃがいも でんぶん ゼリー さとう	油 黒豆きなこク リーム	とり肉 大豆	牛乳 あおのり	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(缶) みかん(缶) もも		633	785
13	水	夏のちらしずし	☺	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 てんぷらこ ふしめん	油 ごま	あなご とうふ かつおぶし 油あげ	牛乳 ちりめん	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	しいたけ 枝豆 しょうが しろうり きゅうり なす たまねぎ		615	755
14	木	コッペパン	☺	チリコンカン マカロニサラダ すいか	パン さとう 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 パブリカ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり コーン すいか		656	817
15	金	丸亀の日 丸亀の夏野菜たっぷり カレーライス	☺	かみかみサラダ 【小中】冷凍パイン	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	牛肉 ベーコン さきいか ハム	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	たまねぎ なす 枝豆 にんにく りんご ごぼう コーン キャベツ 【小中】パイン		651	821
19	火	食育の日 黒糖パン	☺	キャベツと肉団子のスープ煮 ゴーヤーチャンプルー いりことアーモンドのオリーブオイル	パン さとう 春雨	油 アーモンド オリーブ油	肉だんご あさり とうふ ぶた肉 ちくわ 卵 かつお節	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にがうり		608	774
20	水	麦ごはん	☺	ささみのレモンソース モロヘイヤのおひたし ひじきの五目煮 【中】ヨーグルト	米 大麦 でんぶん さとう こんにやく	油	とり肉 かつおぶし 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき 【中】ヨーグルト	モロヘイヤ こまつな にんじん	もやし キャベツ たけのこ		629	893

\*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830Kcal)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 しろうり かぼちゃ ゴーヤー  
小松菜 チンゲンサイ 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 いりこ ちりめん キャベツ パセリ ピーマン たけのこ 小いわし



今月はこれを使うのじゃ!

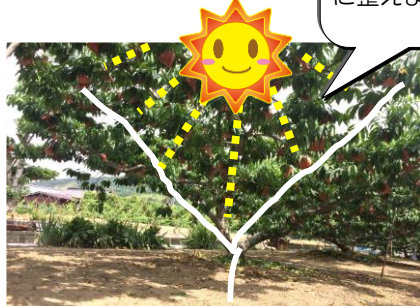
## 丸亀市の特産品「もも」について

### 飯南のもも

丸亀市飯山町と綾歌町でとれたももは「飯南のもも」として人気があり、県外にもたくさん出荷されています

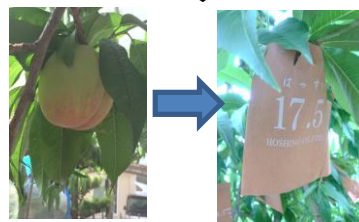


### 栽培の様子



太陽の光がいっぱい当たるように枝を「Y」の字の形に整えます。

桃の実が大きくなったら、傷つかないように袋をかけて、大切に育てます。



## 給食では



7/12(火)「もも入りフルーツポンチ」で登場します。ももを小さくカットし、缶詰の「みかん」「パイン」と「冷凍ゼリー」と合わせます。「手作りのシロップ」で食べやすい甘さになるように調整しています♪