



7月 献立予定表



丸亀市飯山学校給食センター
TEL 98-2235

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
1	金	五目ごはん	牛乳	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 でんぷん 白玉団子	油 ごま	油揚げ メルルーサ たこ 小豆	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 にんにく 生姜 葉ねぎ 小松菜 きゅうり チンゲン菜	639	809
4	月	麦ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 枝豆の塩ゆで わかめスープ 冷凍みかん	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ 葉ねぎ いら もやし 枝豆 干しいたけ みかん	617	771
5	火	夏のちらしずし	牛乳	かぼちゃの天ぷら 白瓜のおかかあえ すまし汁	米 てんぷら粉 砂糖	油	あなご 油揚げ 高野豆腐 豆腐 かつお節 なた	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう 干しいたけ かぼちゃ 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 きゅうり 玉ねぎ	575	741
6	水	菜めし	牛乳	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ なすとそうめんのみそ汁 セタゼリー	米 大麦 はちみつ ゼリー 砂糖 そうめん	ごま	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	646	776
7	木	レーズンパン	牛乳	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	パン 砂糖 じゃがいも パスティーニ	油 ごまドレッシング	鮭 ツナ 白いんげん豆 ベーコン ひじき	牛乳 チーズ ひじき	チンゲン菜 にんじん パセリ	600	752
8	金	カミカミデー 麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き かみかみあえ 豆腐のみそ汁	米 大麦 砂糖	ごま ごま油	さば ハム さきいか 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	690	865
11	月	麦ごはん	牛乳	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 てんぷら粉 砂糖	ごま 油	大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ にんじん えのきたけ	626	750
12	火	米粉パン	牛乳	チリコンカーン マカロニサラダ すいか	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ソックフリーマヨネーズ	金時豆 豚肉 牛肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト パプリカ(赤)	700	857
13	水	発芽玄米ごはん	牛乳	豆あじの南蛮漬け キャベツのごまあえ 豚汁	米 発芽玄米 砂糖 こんにやく	油 ごま	豚肉 味噌 豆あじ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	588	749
14	木	さぬきの夢パン (小中:黒豆きなこクリーム)	牛乳	鶏肉とズッキーニのスープ煮 スパイシーピーンズ 桃入りフルーツポンチ	パン 砂糖 じゃがいも (黒豆きなこクリーム) でんぷん ナタデココ ゼリー	油	鶏肉 うずら卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	680	843
15	金	夏野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん)	牛乳	元気サラダ 冷凍パイ	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	豚肉 大豆 ハム チーズ かつお節 昆布	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	685	872
19	火	食育の日 黒糖パン	牛乳	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)	パン 黒糖 砂糖 春雨	ごま油 油 (ミックスナッツ)	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 かつお節 肉団子 あさり	牛乳	(ミニトマト) 玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ 生姜 チンゲン菜 ゴーヤ	620	769
20	水	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁	米 大麦 砂糖	ごま	さば 味噌 かつお節 うずら卵	牛乳	モロヘイヤ 生姜 もやし にんじん チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ オクラ 葉ねぎ	677	847

*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。 * (小・中)は小・中学校に、(中)は中学校につきます。
*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。

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 葉ねぎ オクラ トマト モロヘイヤ キャベツ きゅうり ゴーヤ なす かぼちゃ しろうり スッキーニ たまねぎ にんにく もも

香川県産の食材
米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 豆あじ かえり ちりめん たこ ミニトマト みかん

夏の実・アモーレ

夏の野菜はカーニバル! いろとりどりに形もさまざまなおいしい夏野菜
が回ります。実を食べる野菜が多いのも特徴です。旬の味を召し上げれ!

ゴーヤー

おきなわりょうり
沖縄料理によく使われ
る苦味が持ち味の野菜。
ビタミンCがたっぷり。

トマト

たいよう
太陽のような赤
い色。カロテン
やビタミンCも
多い。

なす

あぶら
油との相性抜群。油
で炒めてから、みそ汁
に入れると色落ちせず
コクも増す。

とうがん

なつ と
夏に取れるが冬までも
つことから「冬瓜」に。
した つか
下ゆでしてから使う。

きゅうり

わか み た
若い実を食べる。
水分がたっぷり、
暑さでほてった体
をいやしてくれる。

ししとう

なんばん
「南蛮」ともよばれ、辛く
ない甘とうがらし。ピタ
ミンA・C・Eも多い。

ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの
仲間。炒めても、揚げても、
煮込んでもおいしい。

ピーマン

ビタミンCが
たっぷり。熟し
た赤ピーマンも
あるよ。

みょうが

た
食べるのは実ではなく、花の
つぼみの部分。みそ汁にちら
すとコクも出ます。

かぼちゃ

なつ しゅん
じつは夏が旬。ビタミンA・
C・Eの三拍子がそろった
スーパー野菜。

オクラ

ネバネバがおいしい。
ぬめりの成分は水溶性
の食物繊維。

とうもろこし

わか み た
若い実を食べる。糖質
の代謝を助けるビタミンB群も多い。

