



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 なら 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 七タゼリー	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	さばのみそだれかけ 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 スズッキーニ 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

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

トマト

太陽のような赤
い色。カロテン
やビタミンCも
多い。

なす

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

夏に取れるが冬までも
つことから「冬瓜」に。
下ゆでしてから使う。

きゅうり

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

「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

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

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

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。

