

7月献立予定表



日曜日	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	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	木	米粉パン	🏠	さけとズッキーニのチーズ焼き ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	米粉パン	エッグフリーマヨネーズ 油	さけ ちくわ 牛乳 ぶた肉 チーズ あさり とうふ	にんじん チンゲンサイ	ズッキーニ コーン きゅうり えのきたけ たまねぎ もやし	ごぼう	682	861
2	金	五目ごはん	🏠	とり肉の塩こうじ焼き きゅうりとたこの酢の物 半夏のだんご	米 大麦 さとう こんにやく はるさめ 白玉だんご	油 ごま	とり肉 油あげ 牛乳 たこ わかめ 小豆 ちりめん	にんじん	ごぼう 枝豆 干しいたけ しょうが きゅうり		687	866
5	月	わかめごはん	🏠	豆あじの南蛮漬け 元気サラダ かきたま汁	米 大麦 さとう でんぶん	油	豆あじ 卵 牛乳 ハム とうふ わかめ かつおぶし 昆布	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		599	762
6	火	小型ミルクパン	🏠	ソース焼きスパゲティ 小えびと大豆のから揚げ アスパラガスのサラダ	ミルクパン スパゲティ でんぶん さとう	油	ぶた肉 牛乳 小えび ツナ あおのり 大豆	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ アスパラガス 干しいたけ コーン		630	809
7	水	麦ごはん	🏠	こうやどうふのおとしあげ 小松菜のいそかあえ なすそうめん汁 七夕ゼリー	米 大麦 パンこ でんぶん そうめん 七夕ゼリー	油	とり肉 卵 牛乳 こうや豆腐 ひじき 油あげ のり ちりめん	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく もやし なす えのきたけ		656	826
8	木	カミカミデー コッペパン	🏠	じゃがいものカレー煮 和風サラダ いりことアーモンドのオリーブオイル	コッペパン じゃがいも さとう	油 アーモンド ごま オリーブオイル	とり肉 かつお節 牛乳 ウィンナー ツナ うずら卵 わかめ かえり	にんじん アスパラガス 葉ねぎ	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり 大根 キャベツ		632	806
9	金	発芽玄米ごはん	🏠	焼肉 キャベツとちりめんのごまあえ ひじきの五目煮 【中】ヨーグルト	米 発芽玄米 さとう こんにやく	油 ごま	牛肉 牛乳 みそ 大豆 ちりめん 油あげ ひじき	小松菜 にんじん	にんにく もやし キャベツ たけのこ たまねぎ		648	921
12	月	麦ごはん	🏠	さわらのバターしょうゆやき 切り干し大根のごまあえ 夏の月菜汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 バター ごま	さわら 牛乳 うずら卵 とうふ	小松菜 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		617	779
13	火	コッペパン	🏠	白身魚のコチュジャン風 さつまいものサラダ モロヘイヤとチンゲンサイのスープ	コッペパン さとう でんぶん さつまいも	油 ごま油	メルルーサー 牛乳 ハム うずら卵 ぶた肉 あさり	チンゲンサイ モロヘイヤ	きゅうり キャベツ きくらげ えのきたけ たまねぎ		634	803
14	水	あなごずし	🏠	かぼちゃの天ぷら 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 牛乳 かつおぶし とうふ 油あげ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	枝豆 しょうが 白うり きゅうり なす たまねぎ		649	796
15	木	コッペパン	🏠	チリコンカン ポテトサラダ すいか	コッペパン さとう じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	金時豆 牛乳 豚肉 牛肉 牛肉 ハム	にんじん ピーマン トマト(缶)	たまねぎ にんにく きゅうり コーン すいか パプリカ		679	849
16	金	丸亀の日 丸亀の夏野菜たっぷりカレーライス	🏠	海藻サラダ 冷凍パイン	米 大麦 じゃがいも こむぎこ さとう	油 バター	牛肉 牛乳 ベーコン 海藻ミックス 脱脂粉乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん オクラ かぼちゃ トマトピューレ	たまねぎ なす 白うり 枝豆 にんにく きくらげ りんご キャベツ きゅうり パイン		629	798
19	月	食育の日 豚キムチ丼	🏠	きびなごフライ キャベツのおひたし	米 大麦 さとう	ごま油 油	豚肉 牛乳 かつおぶし きびなごフライ	にんじん にら 小松菜 モロヘイヤ	しょうが もやし 白菜キムチ たまねぎ キャベツ にんにく		643	820
20	火	さぬきのゆめパン 黒豆きなこクリーム	🏠	とり肉とズッキーニのスープに スパイシービーンズ 飯山のもも入りフルーツポンチ	さぬきのゆめパン 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 牛乳 大豆	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		653	813

* 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820Kcal)の値です。

丸亀市産食材

葉ねぎ にんにく きゅうり ズッキーニ なす モロヘイヤ 白うり じゃがいも オクラ 小松菜
チンゲンサイ アスパラガス 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 とり肉 いりこ ちりめん さわら たけのこ きくらげ のり みかん(缶)

今月はこれを使うのじゃ!



地域でとれる魚「さわら」

4月に瀬戸内に回遊してくるさわらは、香川県の春を代表する魚です。麦を刈る前に親せきに料理をふるまう風習「春祝魚(ハルイオ)」に欠かせません。さわらは青魚ですが、白身で上品な味は、さしみ、みそ漬けなどでも賞味されます。押しぬきずしやカンカンずしなどの郷土料理があります。卵巣を使った「カラスミ」は、讃岐の名物として、幕府に献上されてきた歴史を持っています。

★お知らせ★

7月12日(月)使用の「さわら」は香川県より無償提供していただくことになっています。香川県の漁業を知り、親しんで食べてもらえたらと思います。



夏の旬の「白うり」



大切に育てた「白うり」を手に持つ生産者の古川ケイ子さん



長時間腰をかがめて、白うりの「芯どめ」をしています。白うりとかぼちゃを同じ畑に植えていますが、苗の時は見分けが付きにくいそうです。

葉がちがうよ

葉に切れこみがあるのが白うり



葉が丸いのがかぼちゃ

