

# 7月 学校給食献立の予定食材表

食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

日 (曜日)	行事	献立名 ○主食 ☆主菜 (主なおかず) □副菜 } 其他のおかず □汁もの ♪果物やデザート	使用食品						ご家庭で補いたい食品	
			からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です [予定]										
1日 (木)	かめカメ献立	○パン ☆大豆といか団子のチリソース □アーモンドサラダ □かぼちゃの米粉スープ	いかだんご だいず かまぼこ ベーコン	きゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	レモン	パン こむぎこ かたくりこ さとう こめこ	あぶら アーモンド オリーブあぶら	海藻 果物
2日 (金)	世界遺産登録 記念献立	大田の和牛で銀山オリジナル牛丼【NEW】 (○ごはん ☆牛丼の具) □梅とえごまの元氣和え【NEW】 □お祝いかきたま汁 ♪天ぶらまんじゅう	ぎゅうにく ツナ みそ たまご とうふ ストかまぼこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ほうれんそう ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく	キャベツ きゅうり うめ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ さとう こめこ かたくりこ こうほくまんじゅう	えごま あぶら	乳製品 きのこ
5日 (月)		○ごはん ☆鯖のおかかあんかけ □夏だいこんの酢の物 □モロヘイヤのみそ汁	さば かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ほうれんそう あかピーマン にんじん モロヘイヤ	だいこん きゅうり たまねぎ		こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	肉 淡色野菜
6日 (火)	びよこたん (たまご)	○ごはん ☆豚肉でブルコギ □小松菜のナムル □トマトと卵のスープ	ふたにく みそ ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト こまつな あかピーマン	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	レタス	こめ むぎ さとう かたくりこ	こまあぶら ごま	小魚 いも類
7日 (水)	七夕献立 汁の中の星型を さがしてみよう☆	○ごはん ☆鶏肉の塩麴から揚げ □枝豆入りおひたし □七夕そうめん汁	とりにく かつおぶし かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん オクラ	しょうが にんにく えだまめ キャベツ	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ そうめん	あぶら	卵 種実類
8日 (木)	しい たけさん (しいたけ)	○ナン ☆ドライカレー □とり団子と野菜のスープ ♪大田のブルーベリーヨーグルト和え	ぎゅうにく ふたにく とりだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん あかピーマン こまつな さやいんげん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	もも パイナップル ブルーベリー	ナン こむぎこ じゃがいも ナタデココ	バター	魚 きのこ
9日 (金)	ひと足お先に 納豆の日献立	○ごはん ☆かれいのカリカリ揚げ □納豆マヨ和え □なめこのみそ汁	かれい ツナ なっとう かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ だいこん		こめ むぎ こめこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	海藻 果物
12日 (月)		○ごはん ☆鶏肉のマヨボン焼き □ひじきの五目煮 □竹輪のすまし汁	とりにく さつまあげ だいず とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たまねぎ えのきたけ		こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ アーモンド ごま	乳製品 いも類
13日 (火)	アスパラキング	○ごはん ☆飛び魚のスパイス揚げ □ごま酢和え □なすのみそ汁	とびうお とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり なす たまねぎ	もやし レモン	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	卵 きのこ
14日 (水)		○みそラーメン ☆焼き餃子 □シャキシャキポテトの中華サラダ【NEW】 ♪お楽しみアイス	ふたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり エリンギ	とうもろこし キャベツ きくらげ	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも さとう アイス	あぶら ごまあぶら	小魚 緑黄色野菜
15日 (木)	だいこんのハナちゃん (だいこん)	○パン ☆はちみつアンドマーガリン ☆ポテトのタルタルソース焼き □切干大根のソース炒め □ミネストローネ	チキンウインナー ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ にんにく	ズッキーニ	パン さとう はちみつ じゃがいも マカロニ	マーガリン タルタルソース マヨネーズ あぶら	大豆製品 海藻
16日 (金)		夏野菜でポークカレーライス (○ごはん □夏野菜ポークカレースープ) ☆甘えびのパリパリ揚げ □小松菜とコーンの和え物 ♪大田のうまい!アムスメロン	ふたにく えび	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ	なす メロン りんご キャベツ とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら	魚 種実類
19日 (月)	食育の日献立	○ごはん ☆しいらの南蛮漬け □のりごま和え □冬瓜のみそ汁	しいら あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン ほうれんそう アスパラガス にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし とうがん	えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	肉 いも類
20日 (火)		○枝豆入りゆかりごはん【NEW】 ☆鮭のんにく醤油焼き □ごぼう和え □じゃがいものみそ汁	さけ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ こまつな にんじん ねぎ	えだまめ にんにく ごぼう たまねぎ	えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	卵 淡色野菜
21日 (水)		○夏野菜トマトスープスパゲッティ ☆厚揚げのたらこソース焼き □寒天サラダ ♪冷えひえみかん	とりにく あつあげ たらこ かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト	にんにく ズッキーニ エリンギ たまねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし なす みかん	スパゲッティ オリーブあぶら マヨネーズ	小魚 緑黄色野菜	



## シャキシャキポテトの中華サラダ

- 材料(4人分)
- じゃがいも・・・1個
  - きゅうり・・・小1本
  - にんじん・・・1/3本
  - 乾燥きくらげ・・・5g
  - ハム・・・2枚
  - さとう・・・小さじ1
  - 塩・・・少々
  - 酢・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1/2
  - ごま油・・・小さじ1
- 作り方
1. じゃがいもはせん切りにし、さっとゆでておく。
  2. にんじんはせん切りにしてゆでておき、きゅうりはせん切りにし、塩もみをする。野菜の水気は切っておく。
  3. きくらげは水で戻し、ハムはせん切りにする。
  4. 調味料を合わせ、すべての食材と和える。



14日のお楽しみアイスは学校に直接配送されます。

牛乳は毎日つきます。

学校給食は、みなさんの給食費でまかなわれています。毎月の納付をお願いいたします。

7月の平均栄養価

エネルギー	幼稚園	521kcal	小学校	653kcal	中学校	803kcal
たんぱく質	幼稚園	23.3g	小学校	28.9g	中学校	34.7g



7月2日は「世界遺産登録記念献立」だゼイ！  
テーマは『石見銀山の歴史と大田の魅力を再発見！ふるさと味めぐり』



地産地消  
コーディネーター