

7月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
3 月	麦ごはん	○	さばの竜田揚げ いそ香あえ ひじきのいり煮	さば 大豆 油揚げ	牛乳 のり ひじき	小松菜 人参 さやいんげん	しょうが もやし	米 砂糖 でん粉 こんにやく	油
4 火	ミルク パン	○	野菜のスープ煮 キャロットサラダ はげだんご	鶏肉 うずら卵 まぐろ 小豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ きゅうり	ミルクパン じゃがいも 砂糖 だんご	油
5 水	たこめし	○	焼きししゃも きゅうりもみ 豆腐のみそ汁	たこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 ねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ きゅうり 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま
6 木	スイート ロール	○	なす入り スパゲッティボンゴレ ごぼうサラダ	あさり ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ なす コーン ごぼう マッシュルーム きゅうり	スイートルール スパゲティ	油 ドレッシング
7 金	あなご ずし	○	おかかあえ ふしめん汁 七タゼリー	あなご 卵 かつお 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	人参 オクラ	きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 ふしめん ゼリー	
10 月	麦ごはん	○	さわらのごまだれかけ ゆかりあえ けんちん汁	さわら 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	しそ 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	米 砂糖 でん粉 こんにやく	ごま
11 火	コッペ パン	○	カレービーンズ アスパラのソテー フルーツポンチ	大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ グリーン アスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ エリンギ パインアップル もも みかん	コッペパン じゃがいも 砂糖 希少糖	油
12 水	麦ごはん	○	厚揚げの中華煮 中華サラダ ゆで枝豆 キャンディーチーズ	厚揚げ 豚肉 えび ハム	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく もやし きゅうり 枝豆	米 大麦 砂糖	油 ごま油
13 木	米粉パン	○	鶏肉のガーリック焼き ひじきサラダ ズッキーニの トマトスープ	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 パセリ トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ ズッキーニ にんにく	米粉パン 砂糖	油 オリーブオイル
14 金	あぶたま 丼	○	茎わかめと ごぼうのきんぴら 冷凍みかん	油揚げ 卵 天ぷら	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ さやいんげん	玉ねぎ しいたけ ごぼう みかん	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにやく	ごま ごま油

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
18 火	五目 うどん	○	いりこの天ぷら ごま酢あえ ミックスナッツ	鶏肉 油揚げ	牛乳 いりこ 青のり	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	うどん でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ミックスナッツ
19 水	カレー ライス	○	海そうサラダ 冷凍パイン	豚肉	牛乳 チーズ 海そう	人参	たまねぎ きゅうり エリンギ グリーンピース キャベツコーン パインアップル	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油
20 木	コッペ パン	○	魚のさくさく揚げ グリーンサラダ コンソメスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	コッペパン 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

☆ 半夏生のメニュー（4日）……



半夏生は、夏至から数えて11日目の日をいいます。昔は「半夏のはげ上がり」といって、降り続いた雨も、この日には晴れるといわれ、はげ団子をこの日に食べて、疲れをいやしたそうです。名前の由来は、半夏に食べるので「はんげ団子」と言われたのが、なまって「はげ団子」になったのだとも言われています。

☆ 七夕のメニュー（7日）……

七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会えるという、中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹に飾り、そうめんやすしを食べてお祝いします。

☆ 香川県の郷土料理（18日）……

香川県の郷土料理「うどん」と瀬戸内海でとれた「かたくちいわし」を使っています。江戸時代に描かれた「金毘羅祭礼図屏風」にはうどん店が描かれており、すでにうどんが普及していたことがわかります。【五目うどん、いりこの天ぷら】

