

7月 学校給食献立表

〇〇小学校

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	
1月	たこめし	○	やきししゃも きりぼしだいこんの すのもの とうふのみそしる	たこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ねぎ	たけのこごぼう しいたけ えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう	ごま
2火	コッペパン	○	じゃがいものカレーに くきわかめのサラダ はげだんご きしょうとうシロップ	ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう だんご きしょうとうシロップ	あぶら ごま ごまあぶら
3水	ごはん	○	あじのかばやきふう ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ かぼちゃ ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら
4木	スイート ロール	○	なすいり ミートスパゲティ イタリアンサラダ ミックスナッツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす グリーンピース キャベツ きゅうり	スイートルール スパゲティ さとう	あぶら オリーブオイル ミックスナッツ
5金	あなごずし	○	おひたし ふしめんじる たなばたゼリー	あなご たまご かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	もやし たまねぎ	こめ さとう ふしめん ゼリー	
8月	むぎごはん	○	さわらのたつたあげ ごまあえ ひじきのいりに	さわら だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごま
9火	こめこパン	○	とりにくの マーマレードソースかけ こざかなサラダ ABCマカロニスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	アスパラガス にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	こめこパン マーマレード でんぶん じゃがいも マカロニ	ドレッシング
10水	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき おかかあえ けんちんじる	ぶたにく かつお あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし しめじ	こめ おおむぎ さとう でんぶん こんにやく	あぶら
11木	コッペパン	○	とうがんと にくだんごのスープに ごぼうサラダ ももゼリー	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん しいたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	コッペパン ゼリー	ドレッシング
12金	ごはん	○	さけのレモンソースかけ グリーンサラダ モロヘイヤと たまごのスープ	さけ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん モロヘイヤ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら
16火	コッペパン	○	ラトウイユ ゆでえだまめ フルーツポンチ	ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく えだまめ ナタデココ みかん パイナップル もも	コッペパン さとう きしょうとうシロップ	オリーブオイル
17水	むぎごはん	○	とりにくのてりやき ピーマンのじゃこいため かきたまじる	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん こんにやく さとう	ごま ごまあぶら
18木	ひやし ちゅうか	○	かぼちゃのかのこあげ こざかなアーモンド	たまご ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん かぼちゃ	きゅうり もやし	ちゅうかめん	あぶら アーモンド

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	
19金	なつやさい カレー ライス	○	かいそうサラダ れいとうみかん	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	かぼちゃ トマト ピーマン アスパラガス	なす たまねぎ キャベツ コーン みかん	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら

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、農作業のつか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、ひこ星とおりひめが天の川をはさんで離れ離れになり、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をささにかざり、そうめんやすしを食べてお祝いします。



希少糖は自然界に、少ししか存在しない糖です。香川大学の長年の研究により、血糖値の上昇をおさえる効果などがあり、新しい食品として注目されています。

香川県で生まれた希少糖を、子どもたちに知ってほしいという思いから、株式会社レアスウィートは様より「希少糖含有シロップ」を無償でいただきました。

7月2日と16日の給食に登場します。感謝していただきましょう。

【参考：株式会社レアスウィートホームページより】

