



7月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

日 曜日	献立名			食品名					
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
				たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)
1 木	コッペパン	○	野菜のスープ煮 アーモンドサラダ 半夏だんご	鶏肉 ベーコン うずら卵 小豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 米	油 アーモンド
2 金	たこめし	○	焼きししゃも ごまドレッシングあえ けんちん汁	たこ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆 キャベツ もやし たまねぎ	米 こんにやく	油 ごま
5 月	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き たくあんあえ ひじきの炒り煮	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん	米 大麦 砂糖 でんぷん こんにやく	油 ごま
6 火	バターロール	○	かやくうどん ゆかりあえ いりこの天ぷら 冷凍パイ	鶏肉 油揚げ	牛乳 いりこ 青のり	にんじん ねぎ しそ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パイ	バターロール うどん でんぷん 小麦粉	油
7 水	あなご寿司	○	おひたし すまし汁 七夕ゼリー	あなご 卵 かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ レモン ブルーベリー みかん	米 砂糖	
8 木	黒糖パン	○	カレービーンズ かみかみサラダ ミックスナッツ	大豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ 切干大根	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま アーモンド カシューナッツ
9 金	麦ごはん	○	鮭のレモンソースかけ ごまあえ 夏野菜入りみそ汁	鮭 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	もやし キャベツ なす たまねぎ レモン	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま
12 月	オリーブ地鶏の 親子丼	○	切干大根の酢の物 冷凍みかん	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ 切干大根 きゅうり みかん	米 大麦 砂糖	ごま
13 火	コッペパン	○	チリコンカン ゆで枝豆 希少糖入りフルーツポンチ	金時豆 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく 枝豆 パイン もも みかん りんご ぶどう	コッペパン じゃがいも 砂糖 希少糖	油
14 水	麦ごはん	○	さわらの塩焼き ピーマンのじゃこ炒め 具だくさんみそ汁 のりの佃煮	さわら 豆腐 みそ	牛乳 のり しらす干し わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま ごま油
15 木	ミルクパン	○	ソース焼きスパゲティ 小松菜とひじきのナムル 小えびのから揚げ	豚肉	牛乳 青のり ひじき 小えび	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ もやし	ミルクパン スパゲティ 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油
16 金	シーフードカレー	○	海藻サラダ ヨーグルト	あさり いか えび	牛乳 海藻 しらす干し ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	米 大麦 じゃがいも	油 ごま
19 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 昆布あえ ふしめん汁	豚肉 みそ	牛乳 昆布	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも ふしめん	油 ごま
20 火	米粉パン	○	ラタトゥイユ ミックスビーンズサラダ ブルー	ソーセージ まぐろ 大豆 金時豆 白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ 枝豆 レモン プルーン	米粉パン 砂糖	オリーブオイル 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。

～ 夏の健康と食事について考えよう ～

夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、温度や湿度が高くなるので、衛生にも気をつけて、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。

夏バテを防ぐ！食事のポイント

1. 偏った食事をしない
あっさりした食事はいいですが、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
2. ビタミンB群、Cを多く
夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
3. 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものはかり食べないようにしましょう。



～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ 半夏生（2日）………半夏生にあわせて、香川県の郷土料理でもある「半夏だんご」が登場します。
- ☆ 七夕（7日）………七夕ゼリーが登場します。
- ☆ 食育の日（19日）………香川県の郷土料理、「ふしめん汁」が登場します。
- ☆ 国産農畜水産物無償提供事業…コロナウイルスにより需要が減った食材を無償で提供していただいています。今月は、オリーブ地鶏を親子丼（12日）に、県産さわらを塩焼き（14日）にします。