

# 令和5年度 7月 学校給食献立表

普通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名						kcal 年中 小4 中2
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
3 (月)		穴子ごはん 	厚揚げの野菜あんかけ きゅうりと昆布のあえもの 半夏のだんご(小・中) 幼のみ	米 砂糖 でんぷん 白玉もち	油	あなご 高野豆腐 厚揚げ 小豆	牛乳 塩こんぶ	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり キャベツ	447
										686
										876
4 (火)		ダイシモチ ごはん	はもの梅肉だれかけ キャベツのからしごまあえ なす入りふしめん汁 七夕ゼリー	米 ダイシモチ でんぷん ふしめん ゼリー	油 ごま	はもの からあげ かまぼこ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	うめ りんご キャベツ きゅうり なす たまねぎ	483
										620
										737
5 (水)		米粉パン 	豚肉とじゃがいもの コンソメ煮 ゴーヤとツナのソテー いりごとナッツの オリーブオイルがらめ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング アーモンド オリーブ油	豚肉 ウインナー まぐろ水煮	牛乳 煮干し	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく ゴーヤ	439
										606
										760
6 (木)		とうもろこし ごはん	鶏肉のレモンソースかけ 元氣サラダ オクラともすくの ネバネバスープ いちごクレープ(小・中) いちごゼリー(幼のみ)	米 砂糖 でんぷん クレープ ゼリー	油 ごま	鶏肉 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 こんぶ もすく	にんじん オクラ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	476
										663
										786
7 (金)		りんごパン	さけのポワレ ラタトゥイユ ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	ムニエル オイル 油 オリーブ油	さけ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	りんご たまねぎ なす ズッキーニ にんにく エリンギ	430
										586
										738
10 (月)		ごはん (委託)	なすと厚揚げのみそ煮 春雨サラダ ミニトマト 煮干し	米 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ てんぷら みそ	牛乳 煮干し	葉ねぎ にんじん ミニトマト	なす にんにく しょうが だけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	474
										611
										771
11 (火)		わかめうどん	ちくわの青じそ揚げ 野菜のごま酢あえ 青りんごゼリー	うどん 小麦粉 米粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	豚肉 ちくわ	わかめ 牛乳	葉ねぎ しそ こまつな にんじん	干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	513
										648
										756
12 (水)		夏野菜 カレーライス 	海藻サラダ 冷凍みかん	米 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	豚肉 豚レバー ちくわ	牛乳 わかめ 華わかめ こんぶ のり	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ なす セロリ コーン キャベツ きゅうり みかん	474
										612
										761
13 (木)		たこめし	さばのおろしだれかけ 小松菜のおかかあえ なすのみそ汁	米 こんにやく 砂糖 でんぷん	油	たこ 青大豆 さば かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ しょうが だいこん もやし キャベツ なす たまねぎ	469
										605
										740

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名						kcal 年中 小4 中2
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
14 (金)		ポテトサンド 	鶏肉のハーブ揚げ モロヘイヤの コンソメスープ マヨネーズタイプ ドレッシング	パン 全粒粉 じゃがいも でんぷん 小麦粉	ドレッシング 油	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ モロヘイヤ	きゅうり たまねぎ にんにく エリンギ もやし	458
										608
										749
18 (火)		麦ごはん	豆腐ハンバーグ きゅうりと たくあんのごまあえ 夏野菜のみそ汁 冷凍パイ	米 大麦	ごま	豆腐ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	きゅうり たくあん たまねぎ なす パイ	466
										605
										700
19 (水)		小型 ミルクパン	和風スパゲッティ 大豆サラダ 小煮干しのレモン酢あえ	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 油	ベーコン 大豆	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ 切り干し大根 エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	458
										587
										751
20 (木)		ガーリック ライス 	健康さのこ真だいの カレー揚げ 夏野菜としめじの トマトソース かぼちゃ入り豆乳スープ	米 でんぷん 小麦粉 マカロニ コーン	オリーブ油 油 バター	たい ベーコン あさり 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	にんじん パセリ トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす しめじ コーン キャベツ	473
										626
										754

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、  
葉ねぎ、にんにく、なす、  
モロヘイヤ、オクラ、たい



普通寺市・琴平町・多度津町  
学校給食センター  
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>

ブログ「えんどう豆・そら豆の  
さやむき体験を行いました。」  
を掲載中です！  
ぜひ、ご覧ください。

