

7がつこんだて表



献立目標

暑さに負けない食事をしよう

大田市学校給食センター

食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

| 日 (曜日) | 行事 | 献立名 | 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 | | 家庭で補いたい食品 |
|------------|--------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------|---|--|--|-----------------------------|---------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1日 (火) | | ごはん ヤンニョムチキン かいそうサラダ あつあげのスープ | とりにく ハム あつあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ | にんじん チンゲンサイ | きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ | こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 魚 いも類 |
| 2日 (水) | ☆☆ 世界遺産登録 18周年記念献立 | おおだのおたからピラフ(NEW) (ピラフ おおだわぎゅうのガーリックいため) きりぼしだいこんとうめのサラダ さつまいものとうにゅうスープ | ぎゅうにく かまぼこ かつおぶし だいず とうにゅう | ぎゅうにゅう | アスパラガス あかピーマン にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ ごぼう にんにく うめ | こめ むぎ さとう さつまいも はちみつ しろはなまめ しろいげんまめ | バター あぶら えごま | 卵 海そう |
| 3日 (木) | | ごはん アスパラいりさかなてんぷら(NEW) オクラのさっぱりあえ かぼちゃのみそしる | たい たら とりにく あぶらあげ とうふ みそ | ぎゅうにゅう | アスパラガス オクラ にんじん かぼちゃ こまつな | きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ | こめ むぎ かたくりこ さとう | あぶら | きのこ 種実類 |
| 4日 (金) | | ごはん やさいたつぷりぶたやきにく(NEW) あげとかつおぶしのマヨあえ とうがんのすましじる | ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし たい あじ たら | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん こまつな ねぎ | にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ | こめ むぎ さとう かたくりこ | あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら | 乳製品 根菜 |
| 7日 (月) | ☆☆ 七夕献立 | えだまめゆかりごはん さばのカレーふうみあげ ツナチーズあえ たなばたそうめんじる | さば ツナ | ぎゅうにゅう チーズ | しそ ほうれんそう にんじん オクラ | えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ | こめ むぎ そうめん さとう こむぎこ かたくりこ | あぶら | 肉 果物 |
| 8日 (火) | | ごはん とりにくのマーメイドソテー わふうポテトサラダ あさりいりミルクスープ | とりにく かつおぶし あさり | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん こまつな | にんにく しょうが きゅうり えだまめ | こめ むぎ マーメイドジャム じゃがいも さとう こめこ | あぶら マヨネーズ バター | 大豆製品 緑黄色野菜 |
| 9日 (水) | 幼2こ 小3こ 中4こ | みそラーメン シューマイ かんでんサラダ | ぶたにく みそ ツナ | ぎゅうにゅう かんてん | ねぎ にんじん こまつな トマト | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ | ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ さとう | ごまあぶら ごま | 小魚 いも類 |
| 10日 (木) | 納豆の日献立 | パン さけのレモンふうみあげ なっとうサラダ トマトとたまごのスープ | さけ なっとう ハム たまご とりにく | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん トマト パセリ | たまねぎ キャベツ レモン | パン かたくりこ こむぎこ さとう | あぶら マヨネーズ | 海そう 淡色野菜 |
| 11日 (金) | | ピピンパどんぶり (ごはん にくみそ ナムル) ワンタンスープ おおだのうまい!アムスメロン | ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ かまぼこ ハム | ぎゅうにゅう | ほうれんそう あかピーマン にんじん ねぎ チンゲンサイ | たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ メロン | こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ | ごまあぶら | 乳製品 種実類 |
| 14日 (月) | 食育の日献立 | ごはん あじのトマトなんばん いそかあえ ごまみそしる(NEW) | あじ とうふ みそ | ぎゅうにゅう のり わかめ | トマト ピーマン こまつな にんじん ねぎ | たまねぎ きゅうり キャベツ なす | こめ むぎ こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら ごま | 肉 果物 |
| 15日 (火) | | ごはん あつあげのしそチーズやき(NEW) アーモンドサラダ コンソメスープ | あつあげ ツナ ウインナー | ぎゅうにゅう チーズ | しそ かぼちゃ ほうれんそう あかピーマン パセリ にんじん | キャベツ だいずもやし たまねぎ ズッキーニ | こめ むぎ さとう | アーモンド あぶら | 魚 いも類 |
| 16日 (水) | かめカメ献立 | ごはん コロコロみそカツ(NEW) じゃこひじきのおかかあえ おつゆのすましじる おおだのうまい!ブルーベリー | ぶたにく みそ かつおぶし かまぼこ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき | こまつな にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ えのきたけ ブルーベリー | こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう ふ | あぶら ごま | 卵 淡色野菜 |
| 17日 (木) | | なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレースープ) オムレツのオーロラソース そうめんかぼちゃのサラダ | ぶたにく たまご かまぼこ | ぎゅうにゅう | かぼちゃ あかピーマン | にんにく しょうが たまねぎ なす | こめ むぎ さとう はちみつ こむぎこ | マヨネーズ ごまあぶら | 大豆製品 緑黄色野菜 |
| 18日 (金) | | ごはん とびうおのソースからあげ はるさめのしおこうじため モロヘイヤとトマトのみそしる | とびうお とりにく とうふ みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん モロヘイヤ トマト | しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ | こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ かたくりこ | あぶら | 海そう きのこ |

~今月の地元食材(予定)~

- ☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず ☆とうにゅう ☆きりぼしだいこん
- ☆えごま ☆さかなてんぷら ☆さば ☆たけのこ ☆さつまいも ☆キャベツ
- ☆アスパラガス ☆なす ☆トマト ☆きゅうり ☆たまねぎ ☆はちみつ
- ☆ぎゅうにく ☆たまご ☆こめこ ☆しおこうじ ☆ブルーベリー ☆メロン

大田市マスコットキャラクター
「らとちゃん」

牛乳は毎日つきます

【今月の平均栄養価】

| | 幼稚園 | 小学校 | 中学校 |
|-------|---------|---------|---------|
| エネルギー | 510kcal | 640kcal | 790kcal |
| たんぱく質 | 23.7g | 28.6g | 34.6g |

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

7月2日は「世界遺産登録18周年記念献立」!
今年のテーマは『大田の“食”のお宝再発掘』だゼイ。



給食センターのキャラクター
「かめ吉」

おいらと一緒に石見銀山や大田の食材を食べて
魅力を感じよう!

【世界遺産登録記念献立】

- ・大田のお宝ピラフ
(ピラフ 大田和牛のガーリック炒め)
- ・切干大根と梅のサラダ
- ・さつまいもの豆乳スープ

大田で収穫されたたけのこ、
アスパラガス、たまねぎを使っ
たピラフです。さらに、その上
に大田和牛のガーリック炒めを
のせて「大田のお宝ピラフ」の
完成です♪

石見銀山にゆかりのある梅と大田産の
切干大根、えごま、きゅうり、はちみつ
を使っています。
梅の酸味とはちみつの甘み、かつお節
のうま味がマッチしていますよ。

かめ吉ポイント!

~石見銀山のある大森町とさつまいも~

大森の代官であった井戸平左衛門が、石見の国へ
さつまいもの栽培を広めて食料とし、飢饉で飢えに
苦しむ村人を救ったと伝えられているんだゼイ。

石見銀山のある大森とゆかりのある
さつまいもを使っています。大田産の
さつまいも、たまねぎ、大豆、豆乳を
使ったやさしい味のスープです。

かめ吉ポイント!

~石見銀山と梅~

昔、石見銀山で銀の採掘をする時にマスク
の間に「梅」を入れることで、鉱山病から体を
守ってきたんだゼイ。