

# 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 (水)		ごはん とびうおのソースからあげ ゆかりあえ じゃがいものみそ汁	とびうお だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しそ ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	えのきたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら 海そう 根菜	
2日 (木)	☆☆ 世界遺産登録 19周年記念献立	うめひじきごはん おおだわきゅうとやまのめぐみため (NEW) おおださつまいものマヨチーズあえ (NEW) トマトのさっぱりみそ汁 てんぷらまんじゅう	ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	アスパラガス にんじん トマト モロヘイヤ	うめ なす にんにく しょうが たけのこ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう さつまいも こむぎこ まんじゅう	ごま あぶら えごま マヨネーズ	魚 果物
3日 (金)		ごはん あじとトマトのチーズやき だいずのサラダ ABCマカロニスープ	あじ ぶたレバー みそ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パジル こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	しめじ	こめ むぎ じゃがいも パンこ マカロニ さとう	マヨネーズ あぶら きのこ	
6日 (月)		ぶたにらどんぶり (ごはん ぶたにらどんぶりのぐ) ちゅうかサラダ さつまいものスープ	ぶたにく かまぼこ さつまいも	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にら にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく	キャベツ きゅうり きくらげ ごぼう	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	大豆製品 乳製品
7日 (火)	七夕献立	ごはん ほしがたコロッケ (NEW) きらきらぼしのチーズあえ たなばたそうめん	ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ		こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ そうめん	あぶら 卵 根菜	
8日 (水)	幼 2こ 小 3こ 中 4こ	しおこうじみそラーメン (NEW) やきぎょうざ じゃこサラダ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ にら ほうれんそう	にんにく もやし キャベツ きくらげ	たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり どうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	魚 いも類
9日 (木)		パン デミグラスハンバーグ かいそうサラダ かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ なまクリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ		パン かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま 緑黄色野菜 果物	
10日 (金)	納豆の日献立	ごはん さばのみそやき なっとうあえ とうふのすまし汁	さば とうふ みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ		こめ むぎ さとう ごま	淡色野菜 いも類	
13日 (月)		ごはん ぶたにくとなすのオイミそいため そうめんかぼちゃのナムル (NEW) たまごスープ	ぶたにく みそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう のり	あおピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ なす	そうめんかぼちゃ だいずもやし きゅうり たけのこ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら ごま 小魚 きのこ	
14日 (火)	かめカメ献立	ごはん あじのポンずかけ (NEW) アーモンドあえ あごまるのつみれ汁	あじ とびうお たら	ぎゅうにゅう あらめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり レモン	ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド 肉 乳製品	
15日 (水)		ごはん とうりにくレモンソースやき ひじきのマヨサラダ あさりいりやさいスープ おおだのうまい! ブルーベリー	とりにく ハム ツナ だいず かつおぶし あさり	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん こまつな	にんにく しょうが レモン キャベツ	きゅうり どうもろこし たまねぎ ブルーベリー	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら マヨネーズ ごま	卵 果物	
16日 (木)	食育の日献立	ごはん アスパラいりさかなてんぷら かいそうときゅうりのすのもの なすのみそ汁 おおだのうまい!アムスメロン	たい みそ たら かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	アスパラガス にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ どうもろこし なす	えのきたけ メロン	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま 緑黄色野菜 根菜	
17日 (金)		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 かんでんサラダ	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう かんでん	かぼちゃ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ なす	りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら はちみつ こむぎこ さとう	ドレッシング 乳製品 種実類	

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



～今月の地元食材(予定)～

- ☆ぎゅうにく ☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず ☆えごま
- ☆さかなてんぷら ☆さば ☆あじ ☆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 ☆じゃがいも
- ☆ピーマン ☆そうめんかぼちゃ ☆ブルーベリー ☆メロン ☆たまご ☆しおこうじ

### 【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	536 kcal	628 kcal	741 kcal
たんぱく質	24.5 g	28.0g	32.2 g

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19周年記念献立」!

今年のテーマは・・・

『味わって学ぼう! 石見銀山の歴史と食文化』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!

石見銀山にゆかりのある梅を使った炊き込み  
ごはんです。暑い時期にぴったりなさっぱり  
とした味です♪

#### 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。

#### 【世界遺産登録記念献立】

- ・梅ひじきごはん
- ・大田和牛と山の恵み炒め
- ・大田さつまいものマヨチーズ和え
- ・トマトのさっぱりみそ汁
- ・天ぷらまんじゅう

#### かめ吉ポイント!

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。

大森にゆかりあるさつまいもを使った和え物です。  
食材の切り方は、石見銀山の坑道や銀山石を  
イメージしています。見た目や食感も楽しみながら  
食べてみてください!

石見銀山和牛と、たけのこやアスパラガス、  
えごまなど、山や畑で採れる食材をたっぷり  
使いました。

紅白まんじゅうに衣をつけて揚げました。  
大田市のお祭りに欠かせない伝統食です。

大田産のトマトや豆腐、みそを使ったメニューです。  
地元食材を味わいながら、大田市の豊かな自然を  
感じてもらいたいと願いを込めました。