

7~8月献立予定表 (あやうた・郡家・飯山こども園)



丸亀市中央学校給食センター
TEL 0877-56-8125
FAX 0877-56-8126

日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品	
		主食等	牛乳	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC
7/21	水	かやくうどん	野菜のかき揚げ きゅうりのおかか和え	うどん 砂糖 さつまいも 天ぷら粉	油	なると 油揚げ えび かつお節	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しいたけ 玉ねぎ コーン きゅうり もやし
26	月	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ 野菜のボン酢和え ごぼうチップス	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	高野豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ ごぼう
27	火	麦ごはん	いかのさらさ揚げ 和風サラダ かき玉汁	米 麦 でんぷん	油	いか ツナ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ
28	水	ごはん	チンジャオロース きゅうりもみ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが たけのこ にんにく きゅうり えのきたけ 玉ねぎ
29	木	ゆかりごはん	焼きそば 小松菜のアーモンドサラダ 型抜きチーズ	米 麦 ちゃんぽん麺 砂糖	油 アーモンド	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 青のり 型抜きチーズ	ゆかり にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ
30	金	カレーピラフ ホワイトソースかけ	キャベツサラダ アップルシャーベット	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油 アーモンド	えび 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン りんご
8/2	月	三色ごはん (麦ごはん)	(肉そぼろ・炒り卵・さやいんげん) けんちん汁 青りんごゼリー	米 麦 砂糖 こんにゃく 青りんごゼリー	油	豚肉 牛肉 卵 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが 大根 ごぼう
3	火	麦ごはん	春巻き ベトナム風サラダ フォーのスープ	米 麦 砂糖 フォー	油 アーモンド	かまぼこ 鶏肉 春巻き あさり 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり にんにく レモン 玉ねぎ もやし きくらげ
4	水	麦ごはん	揚げ豆腐の薬味ソースかけ おかか和え 豚汁	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	豆腐 かつお節 豚肉 みそ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり ごぼう 玉ねぎ
5	木	ガーリックピラフ	じゃこの鉄骨サラダ ABCスープ	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ねぎ	玉ねぎ エリンギ にんにく きゅうり コーン しめじ
6	金	ミルクパン	鮭の黄金焼き キャベツのサラダ 春雨スープ	ミルクパン 砂糖 春雨	油 エッグフリーマヨネーズ	鮭 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ しょうが
🍅 🍆 🥒 🥕 🍎 🍌 🍇 8月7日(土)~8月15日(日)は給食センターのメンテナンスのため給食はありません。 🍅 🍆 🥒 🥕 🍎 🍌 🍇									
16	月	チキンライス	フライポテト アスパラサラダ 卵スープ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	バター 油	鶏肉 ベーコン 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ コーン
17	火	麦ごはん	さばの塩焼き キャベツのごま和え 豆腐汁	米 麦 砂糖	ごま	さば 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ
18	水	焼き鳥丼 (麦ごはん)	いそか和え 赤だし	米 麦 砂糖 でんぷん	油	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	チンゲン菜 ねぎ	白ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ
19	木	食育の日 ひじきごはん	白身魚の香味揚げ きゅうりもみ えび団子の月菜汁	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 油揚げ メルルーサ えび団子	牛乳 ひじき わかめ ちりめん	にんじん ねぎ チンゲン菜	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ
20	金	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	米 麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油 ドレッシング	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	なす しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ
23	月	麦ごはん	エビフライ キャベツのゆかり和え 小松菜のみそ汁	米 麦 小麦粉 パン粉	油	えび 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ゆかり 小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ
24	火	ナンピザ	かみかみサラダ 豆腐とコーンのスープ オレンジ	ナン 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	ハム さきいか 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン オレンジ
25	水	麦ごはん	豚肉の野菜巻き きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖	ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん アスパラガス ねぎ	きゅうり えのきたけ 玉ねぎ
26	木	麦ごはん	焼きししゃも 肉じゃが きゅうりの即席漬け	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	牛肉	牛乳 ししゃも 塩昆布 ちりめん	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ
27	金	豆腐入りドライカレー (麦ごはん)	シーチキンサラダ 型抜きチーズ	米 麦 砂糖 小麦粉	油	牛肉 豚肉 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ 型抜きチーズ	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうり
30	月	ごはん	あじの梅フライ アスパラとコーンの和え物 なすとふしめんのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 ふしめん	油	あじ 卵 油揚げ みそ	牛乳	しそ アスパラガス にんじん ねぎ	梅 コーン キャベツ なす 玉ねぎ
31	火	麦ごはん	ひじきハンバーグ おかか和え じゃがいものみそ汁	米 麦 パン粉 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 豚肉 牛肉 卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

毎月19日は食育の日です。



うらになつやさいぬりえがあるよ。いろぬりしてね。

