

# 令和4年度 7月 学校給食献立表

善通寺市・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)		
1 (金)		コッペパン	鶏肉のガーリック焼き キャベツとしめじのトーレン 手作りルーの ココナツカレースープ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ココナツ油	鶏肉 ウインナー 大豆 豆乳クリーム	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく キャベツ しめじ たまねぎ しょうが りんご	479
										628
										774
4 (月)		穴子ごはん	かぼちゃの鹿の子揚げ 野菜のしそあえ 半夏のだんご(小・中)	米 砂糖 パン粉 白玉もち	油	あなご 高野豆腐 小豆	牛乳	にんじん かぼちゃ しそ	きゅうり キャベツ	434
										639
										798
5 (火)		たこめし	豆腐ハンバーグのごまだれかけ ミニトマト 夏野菜のみそ汁 味付きいりこ(中のみ)	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま	たこ 煮大豆 豆腐ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん ミニトマト かぼちゃ オクラ	ごぼう 干しいたけ たまねぎ なす	465
										581
										706
6 (水)		コッペパン	さけのマリネソースかけ 春雨サラダ ABCスープ	パン 砂糖 はるさめ マカロニ	ごま ごま油 油	さけ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ コーン もやし エリンギ	405
										588
										730
7 (木)		ダイシモチ ごはん	鶏肉の青じそ揚げ きゅうりとたくあんをあえもの なす入りふしめん汁 七タゼリー	米 ダイシモチ 小麦粉 米粉 ふしめん ゼリー	ごま 油	鶏肉 油揚げ	牛乳	しそ にんじん 葉ねぎ	きゅうり たくあん なす エリンギ たまねぎ	477
										612
										707
8 (金)		ミルクパン	チリコンカーン ゴーヤとツナのソテー ゆでとうもろこし	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	牛肉 豚肉 金時豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ゴーヤ とうもろこし	431
										582
										722
11 (月)		ごはん (委託)	なすと厚揚げのみそ煮 切り干し大根の酢の物 煮干し 冷凍みかん	米 砂糖 でんぷん	ごま 油	豚肉 厚揚げ てんぷら みそ	牛乳 煮干し	葉ねぎ にんじん こまつな	なす にんにく しょうが だけのこ たまねぎ 切り干し大根 みかん	489
										620
										762
12 (火)		わかめうどん	オクラとコーンのかき揚げ 小松菜のごま酢あえ	うどん じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	葉ねぎ オクラ にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ コーン キャベツ もやし	467
										599
										708
13 (水)		夏野菜 カレーライス	ごぼうサラダ	米 ダイシモチ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	豚肉 豚レバー	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ セロリ なす えだまめ ごぼう コーン	472
										627
										726
14 (木)		ダイシモチ ごはん	豚肉のアップルソースかけ 海藻サラダ モロヘイヤのコンソメスープ	米 ダイシモチ 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ドレッシング ごま	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん モロヘイヤ	しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ もやし	478
										631
										733

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)		
15 (金)		コッペパン	さばのムニエル ラタトゥイユ オニオンスープ マーマレード	パン 小麦粉 マーマレード	油 オリーブ油	さば	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく エリンギ	469
										581
										711
19 (火)		とうもろこし ごはん	はもの梅肉だれかけ きゅうりのおかかあえ なすのみそ汁	米 でんぷん 砂糖	油	はもの からあげ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	コーン うめ りんご きゅうり もやし キャベツ たまねぎ エリンギ なす	467
										609
										711
20 (水)		小型 コッペパン	スパゲッティボンゴレ ビーンズサラダ いりこナッツの オリーブオイルがらめ	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング アーモンド	あさり ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり	499
										649
										801

※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。

☆善通寺市・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、  
オクラ、とうもろこし

## 善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センターのホームページ紹介

施設紹介のほか、献立表、食育だより、給食の写真が見られる  
献立カレンダー、給食レシピもあります。

また、ブログでは、給食センターでの様子や子どもたちの食育  
体験活動の様子などを掲載しています。夏休みも更新予定です。

スマホの方はQRコード、パソコンの方は右記のアドレスより  
ぜひ、遊びにきてください。



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