

# 令和5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
				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 幼のみ	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)	米	あなご	にんじん	447
				砂糖	高野豆腐	葉ねぎ	686
				でんぷん	厚揚げ	もやし	876
				白玉もち	小豆	キャベツ	
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 セタゼリー	米	はもの	うめりんご	483
				ダイシモチ	からあげ	キャベツ	620
				でんぷん	かまぼこ	きゅうり	737
				ふしめん	油揚げ	なす	
				ゼリー		たまねぎ	
5 (水)		米粉パン 幼のみ	豚肉とじゃがいもの コンソメ煮 ゴーヤとツナのソテー いりことナッツの オリーブオイルがらめ	パン	豚肉	たまねぎ	439
				米粉	ウィンナー	エリンギ	606
				じゃがいも	まぐろ水煮	にんにく	760
				砂糖		ゴーヤ	
6 (木)		とうもろこし ごはん	鶏肉のレモンソースかけ 元気サラダ オクラともすくの ネバナスープ いちごクレープ(小・中) いちごゼリー(幼のみ)	米	鶏肉	コーン	476
				砂糖	ハム	キャベツ	663
				でんぷん	かつお節	きゅうり	786
				クレープ	ベーコン	たまねぎ	
				ゼリー		エリンギ	
7 (金)		りんごパン	さけのボワレ ラタトゥイユ ABCスープ	パン	さけ	りんご	430
				じゃがいも	ベーコン	たまねぎ	586
				マカロニ		なす	738
						ピーマン	
						トマト	
						エリンギ	
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	豚肉	なす	474
				砂糖	厚揚げ	にんにく	611
				でんぷん	てんぷら	たまねぎ	771
				はるさめ	みそ	きゅうり	
						キャベツ	
						コーン	
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	豚肉	干しいだけ	513
				小麦粉	ちくわ	たまねぎ	648
				米粉	わかめ	キャベツ	766
				砂糖		もやし	
				ゼリー			
12 (水)		夏野菜 カレーライス	海藻サラダ 冷凍みかん	米	豚肉	にんにく	474
				じゃがいも	豚レバー	たまねぎ	612
					ちくわ	エリンギ	761
						なす	
						セロリ	
						コーン	
						キャベツ	
						きゅうり	
						みかん	
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	たこ	ごぼう	469
				こんにゃく	青大豆	干しいだけ	605
				でんぷん	さば	しょうが	740
					かつお節	だいこん	
					豆腐	もやし	
					油揚げ	キャベツ	
					みそ	なす	
						たまねぎ	

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal
				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	鶏肉	にんじん	458
				全粒粉	ベーコン	たまねぎ	608
				じゃがいも	牛乳	にんにく	749
				小麦粉		エリンギ	
						もやし	
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	豆腐	にんじん	466
				大麦	ハンバーグ	かぼちゃ	605
					みそ	オクラ	700
						たまねぎ	
						なす	
						パイ	
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	ベーコン	たまねぎ	458
				スパゲッティ	大豆	切り干し大根	587
				砂糖	牛乳	エリンギ	751
						にんにく	
						キャベツ	
						きゅうり	
20 (木)		ガーリック ライス	健康きのこ真だいの 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	たい	にんにく	473
				でんぷん	ベーコン	たまねぎ	626
				小麦粉	あさり	なす	754
				マカロニ	牛乳	しめじ	
				コーン		キャベツ	

※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、  
モロヘイヤ、オクラ、たい



善通寺市・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。

