








# 7月給食予定献立表

平成30年度  
嘉万学校給食共同調理場

日 曜	献立名	牛乳	お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal)					
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)					
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)					
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中				
2 月	むぎ 麦ごはん	○	さかな 	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	米 麦	でんぷん さとう 油	674	817				
	まかな なんばんづ 魚の南蛮漬			とうふ あぶらあげ		ごぼう もやし えのきたけ					ごま油	28.0	33.1	
	かみなりじる 雷 汁			とうもろこし										2.1
	ゆでとうもろこし													
【雷汁】 豆腐をごま油で炒めたときに、バリバリっと雷のような大きな音がすることが、「かみなり汁」の名前の由来です。														
3 火	くろごま蒸しパン	○	あさり ベーコン	牛乳	こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ	むしばんミックス くるごとう	くろごま	641	809				
	わふう 和風スパゲッティ			まぐろみずに		キャベツ たまねぎ 					スパゲッティ	オリーブ油	23.5	28.7
	ツナサラダ					パナナ 					さとう	ごま油		
	バナナ													
4 水	コッパン いちごジャム	○	ぎゅうにく 	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	コッパン ジャム	じゃがいも	647	849				
	ビーフシチュー			だいた		キャベツ					油	24.3	31.8	
	アスパラと大豆のサラダ			かんでん										フレンドレッシング
	みかん寒天										さとう	2.4	3.2	
【秋吉台高原牛】 給食で使用する牛肉は「秋吉台高原牛」です。秋吉台カルスト高原の豊かな自然の中で育てられ、脂肪分が少ない赤身が特徴です。														
5 木	むぎ 麦ごはん	○	とり	牛乳	ねぎ	にんにく しょうが	米 麦	でんぷん さとう 油	678	852				
	ゆーりんちー 油淋鶏			たまご		とうもろこし しめじ たまねぎ					はちみつ	23.5	29.0	
	ちゅうかふう 中華風コーンスープ			いとかんでん		きゅうり もやし オレンジ					でんぷん			2.2
	いとかんでん 糸寒天のサラダ オレンジ										さとう	油		
6 金	あなご入り五目寿司	○	あなご あぶらあげ	牛乳	にんじん	ほししいたけ ごぼう	米 さとう	油	635	811				
	ほし 星のコロッケ			とうふ なた		にんじん オクラ 					コロッケ	21.0	25.8	
	たなばた 七夕そうめん汁					えだまめ					そうめん			
	ゆで枝豆 ミニゼリー										ゼリー	3.0	4.0	
【七夕】 7月7日の七夕の行事食です。「七夕にそうめんを食べると無病息災で過ごせる」という言い伝えがあります。給食では、そうめんを天の川に見立て、オクラやにんじん、なたの星をちりばめた七夕そうめん汁が登場します。														
9 月	むぎ 麦ごはん しそいりわかめ	○	なまあげ ふたにく みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	米 麦	さとう 油	663	821				
	なまあげ 生揚げのみそ炒め			まぐろみずに		もやし しょうが					さとう	27.5	34.3	
	こうみ あ 香味和え					ミニトマト								2.3
	ミニトマト													
【ミニトマト】 トマトを品種改良して生まれた野菜で、昭和50年代に入ってから普及し始めました。この日は、美東町で収穫されたミニトマトが登場します。														
10 火	ふわふわ苺	○	ふたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦	さとう 油	643	802				
	だいず 大豆といりこの揚げがらめ			いりこ 		さとう でんぷん					28.3	35.2		
	キャベツのおかか和え			かつおぶし		キャベツ もやし							さとう	2.4
11 水	こくとう 黒糖パン	○	さかな	牛乳		パセリ	こくとうパン	マヨネーズ パンこ	670	902				
	さかな こうそう や 魚の香草焼き			いんげんまめ ベーコン		キャベツ たまねぎ					バター	27.8	36.1	
	いんげん豆のコンソメスープ					カラーピーマン トマト								さとう
	ラタトゥイユ													
【ラタトゥイユ】 ラタトゥイユはフランス南部プロヴァンス地方の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理です。玉ねぎ、なす、ズッキーニなどをオリーブ油とにんにくで炒め、トマトを加えて煮込んで作ります。														

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)				
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)				
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)				
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中			
12 木	むぎ 麦ごはん (減量)	○	ふたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 麦		653	799			
	カレーうどん			わかめ しらすぼし			こまつな		れんこん きゅうり	うどん じゃがいも	油	21.2	25.3
	れんこんサラダ								さとう		2.3	2.9	
	ももゼリー								ゼリー				
13 金	た 炊き込みごはん	○	とりにく あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	しめじ	米 麦	油	565	712			
	や 焼きししゃも									22.8	29.8		
	か かぼちゃの豆乳汁			とうふ とうにゅう みそ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ				3.0	3.9		
	ご ごま酢和え				にんじん	もやし キャベツ きゅうり	さとう		ごま				
17 火	むぎ 麦ごはん	○	はるまき	牛乳	にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ	米 麦	油	629	793			
	は 春巻き			たまご ふたにく					でんぷん	ごま油	21.8	26.9	
	に いら玉スープ			ぎゅうにく			ピーマン		さとう	油	2.3	3.1	
	ぎ 牛肉とピーマンの炒め物												
18 水	コッパン りんごジャム	○	とりにく	牛乳	にんじん トマト		コッパン ジャム	マヨネーズ	671	873			
	と 鶏肉のパン粉焼き			こなチーズ					パンこ	油	29.0	36.9	
	な 夏のミネストローネスープ						なす ズッキーニ たまねぎ セロリー にんにく		じゃがいも マカロニ				
	かい 海藻サラダ			かいそう			キャベツ きゅうり レモン		さとう	油	3.0	3.9	
【ズッキーニ】 見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。果実と花が食べることができ、旬は夏です。													
19 木	み 美祢夏野菜カレー	○	ふたにく	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン	なす たまねぎ にんにく	米 じゃがいも	油	655	828			
	コ ールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング		21.0	25.7			
	す いか				すいか					2.3	2.9		
	【山口県産食材100%給食の日】 山口県でつくられた食材 (調味料などを除く) を使った給食です。美祢市でとれた夏野菜をたっぷり使ってカレーとサラダを作ります。今年度も「山口県産食材100%給食」は年9回実施する予定です。												
20 金	むぎ 麦ごはん	○	ふたにく	牛乳	にんじん ねぎ	えのきたけ	米 麦	油	656	810			
	ス タミナ揚げ			かまぼこ とうふ			もすく		にんにく しょうが	でんぷん さとう		25.6	30.8
	も すくのつるつるスープ								えのきたけ	はるさめ			
	ゆ かり和え			しらすぼし			こまつな		キャベツ きゅうり			2.5	3.5

※ 材料の都合等で、献立を一部変更する場合があります。

## 気持ちよく食べるための6つの窓

食事をおいしく感じるためには、食べる時の環境がとても大切です。



みんなそろって食べよう！



窓を開けて、空気を入れ換えをしよう！



机の上をきれいにしよう！



衣服の身だしなみにも気をつけよう！



きれいに盛りつけ、食器をきちんと並べよう！



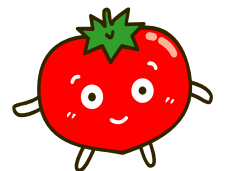
会話を楽しもう！



### 食材の紹介

☆ 美祢市産の食材 ☆

ほうれんそう、アスパラガス、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、きゅうり、じゃがいも、トマト、ミニトマト など



○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。