



今月の献立目標

7月献立予定表

夏野菜をしっかりと食べよう！



はつかいちしりつみやじましよう ちゆうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校

はつかいちしりつみやじまがっこうきゆうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

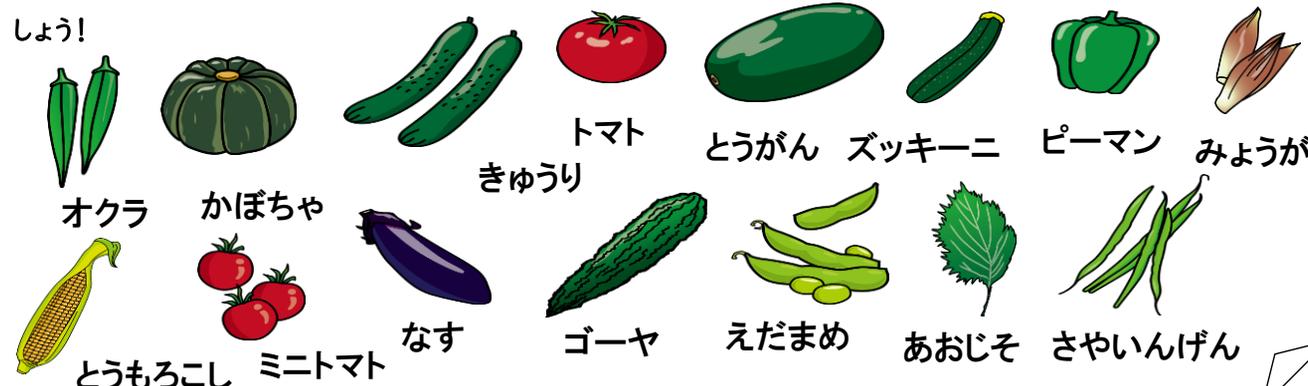
日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
1 (月)	ごはん じゃがいものうまに さんしょくなます ごぼうチップス 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう ごま でんぶん なたねあぶら	とりにく なまあげ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん こまつな ごぼう	140 182	633 1.4 785 1.9	◆献立紹介◆ 4日(木) 沖縄料理 南国沖縄料理で、暑い夏を元気にのりきりしましょう！沖縄の伝統お菓子「ちんすこう」は給食センターの手作りです。	
2 (火)	たこめし こうやどうふのそばろに きゅうりとみょうがのすのもの 牛乳	こめ きびざとう でんぶん	たこ あぶらあげ こうやどうふ とりにく わかめ しらすぼし 牛乳	ごぼう みつば たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ きゅうり みょうが えだまめ	111 144	557 2.8 680 3.5	◆世界味めぐりの旅◆ 12日(金) 韓国料理 ◆ヤンニョムチキン ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。油で揚げた鶏肉にしょうゆ、ケチャップ、コチュジャンなどを使ったれをかからめます。	
3 (水)	ごはん なまあげとなすのいためもの もやしのごまずあえ ゆでとうもろこし 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう でんぶん ごま	ぶたにく なまあげ みそ ちくわ 牛乳	しょうが たまねぎ なす ピーマン にんじん ほしいたけ もやし キャベツ とうもろこし	185 241	617 1.7 766 2.1	◆チキンム 角切りにした大根の甘酢漬けです。韓国では、チキンの付け合わせとしておなじみの料理です。韓国の言葉で「ム」は大根のことです。	
4 (木)	ジュシー ゴーヤチャンプル もずくスープ ちんすこう 牛乳	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ くろざとう きびざとう こめあぶら	さつまあげ こんぶ とうふ ぶたにく かつおぶし もずく たまご 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ もやし ゴーヤ えのきたけ ねぎ	120 156	620 2.7 765 3.6	◆ミョック わかめスープのことです。韓国では、出産後の体力回復のために、わかめスープを食べる習慣があります。また、誕生日には母親への感謝の気持ちからわかめスープを食べるそうです。	
5 (金)	【七夕献立】 たなばたそうめん こいわしとなすのてんぷら きりぼしだいこんのもの 牛乳	そうめん 小めあぶら きびざとう こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら	たまご こいわし あぶらあげ 牛乳	ほしいたけ きゅうり オクラ ねぎ なす きりぼしだいこん にんじん いとこんにやく	93 121	600 3.9 747 5.1	◆コグマのハニーバター 韓国ではさつまいものことを「コグマ」といい、コグマを使ったスイーツが人気だそうです。今日の給食では、さつまいもにはちみつとバターをのせて焼きます。	
8 (月)	ごはん さばのぼんずおろしかけ こまつなのおひたし かきたまみそする 牛乳	こめ きびざとう ごま	さば こんぶ とうふ たまご みそ 牛乳	だいこん ミノトマト オクラ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ あおじそ	109 142	613 2.0 759 2.3	◆管絃祭の行事食◆ 宮島最大の神事管絃祭。今年は7月22日(月)に行われます。給食では18日(木)に管絃祭の行事食として「穴子のちらすし」と「おだんご」を出します。	
9 (火)	マーボーどんぶり ピーマンのナムル えだまめ 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら きびざとう でんぶん ごま	とうふ ぶたにく みそ しらすぼし 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく ピーマン もやし えだまめ	126 164	614 2.4 762 3.0		
10 (水)	なつやさいカレーライス ごまドレッシングサラダ アイスクリーム 牛乳	こめ むぎ きびざとう くろざとう バター ごま こむぎこ オリーブあぶら こめあぶら ごまあぶら アイスクリーム	とりにく まぐろのみずに わかめ 牛乳	にんにく しょうが なす たまねぎ かぼちゃ さやいんげん セロリ キャベツ きゅうり トマト レモン	176 229	660 1.8 813 2.3		
11 (木)	セサミンパン おこのみやき やさいスープ フルーツあんぱん 牛乳	パン(ごま、さとう、バター) ながいも こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく いか たまご かつおぶし ぎよふん あおのり とりにく かんてん ひよこまめ 牛乳	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ パイン みかん もも	145 189	707 3.0 884 3.9		
12 (金)	【韓国料理】 ごはん ヤンニョムチキン チキンム ミョック(わかめスープ) コグマのハニーバター 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま ごまあぶら はちみつ さつまいも バター	とりにく わかめ とうふ 牛乳	にんにく だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	62 81	719 2.2 897 2.6		
16 (火)	ごはん だいずのいそに やさいのごまあえ すいか 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう ごま	ひじき なまあげ だいず とりにく しらすぼし 牛乳	にんじん こんにやく ごぼう こまつな さやいんげん キャベツ すいか	70 91	625 1.3 769 1.8		
17 (水)	コーンピラフ ひろしまサーモンのフライ ゆでキャベツ タルタルソース ミネストローネ 牛乳	こめ むぎ バター オリーブあぶら パンこ こむぎこ じゃがいも なたねあぶら マヨネーズ きびざとう	ひろしまサーモン たまご ぶたにく うずらまめ 牛乳	たまねぎ コーン キャベツ パセリ にんじん セロリ たまねぎ しめじ にんにく トマト ズッキーニ	144 187	711 1.5 890 2.1		
18 (木)	【管絃祭の献立】 あなごのちらすし なすとピーマンのなべしぎ とうがんじる おだんご 牛乳	こめ さとう こめあぶら きびざとう しらすたまもち	たまご あなご ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ あずき 牛乳	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん なす ピーマン しょうが とうがん しめじ ねぎ	143 186	686 3.8 851 4.8		

* 都合により献立内容を変更する場合があります。

* ()の中は、パンに含まれる材料です。

夏野菜を食べよう！ ~7月の給食に使用している夏野菜を紹介します~

夏野菜には、ビタミンカラーとよばれるカラフルで色の濃い野菜が多くあります。色によって働きは違いますが、体の健康を守ってくれる(抗酸化力)がたっぷりです。夏野菜のパワーをもらって、元気に夏を過ごしましょう！



きじゆんりよう しょうがっこう *基準量(小学校)	
エネルギー	650キロカロリー
食塩相当量	2.0g未満
野菜の量	100~120g
*基準量(中学校)	
エネルギー	800キロカロリー
食塩相当量	2.5g未満
野菜の量	120g

