



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 ちゅうがっこう
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ゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て め い 献立名	ざ い り や う め い 材 料 名			や さい 野 菜 り や う の 量 (g)	栄 養 量		ひとくちメモ
		き し よ く ひ ん 煮 の 食 品	あ か し よ く ひ ん 赤 の 食 品	み ど り し よ く ひ ん 緑 の 食 品		エ ネ ル ギ ー (kcal)	食 塩 相 当 量 (g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体 の調子を整えるもと				◆ 献立紹介 ◆ 2日(木) 半夏生(たこ) 半夏生とは、梅雨明けの頃の時期をいい、米を作る農家にとって大切な節目とされています。半夏生を過ぎて田植えをするとき収穫量が少なくなると考えられ、田植えを済ませる時期のめやすとされています。おもに関西地方では、たこの足の吸盤が吸い付くことから、植えた苗がしっかりと根付くようにという願いをこめて、半夏生の日にたこを食べる風習があります。
1 (水)	ごはん カレーちりめん だいのいそに じゃがいものさんばいず 牛乳	こめ アーモンド きびざとう こめあぶら じゃがいも	しらすぼし ひじき なまあげ だいず とりく かまぼこ 牛乳	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん きゅうり	小 35	617 1.4		
					中 46	788 2.0		
2 (木)	【半夏生献立】 たこめし ちりめんこつこつきあけ だいこんおろし みそしる 牛乳	こめ きびざとう こむぎこ でんぷん なたねあぶら	たこ あぶらあげ しらすぼし どうふ わかめ みそ 牛乳	ごぼう みつば にんじん たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ	小 142	594 2.9		
					中 185	755 3.9		
3 (金)	【日本味めぐりの旅】 ジュージュー 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 きびざとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ くろざとう こめあぶら	ぶたにく こんぶ どうふ さつまあげ かつおぶし もずく 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	小 122	602 2.7		
					中 159	760 3.6		
6 (月)	パエリア スパニッシュオムレツ ミニトマト かぼちゃのサラダ 牛乳	こめ オリーブあぶら じゃがいも マヨネーズ きびざとう アーモンド	とりく えび いか ベーコン チーズ たまご なまクリーム 牛乳	しめじ たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ミニトマト かぼちゃ きゅうり	小 141	671 2.1		
					中 183	861 2.9		
7 (火)	【七夕献立】 たなばたそうめん はもとなすのてんぷら あらめのいために 牛乳	そうめん きびざとう こむぎこ ごま なたねあぶら ごまあぶら こめあぶら	たまご はも あらめ あぶらあげ 牛乳	ほししいたけ きゅうり オクラ ねぎ なす にんじん こんにやく	小 68	565 3.7		
					中 88	720 4.9		
8 (水)	ふわふわどんぶり はりはりあえ ゆでとうもろこし 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく たまご しらすぼし 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ きりほしだいこん ごぼう みずな とうもろこし	小 133	657 1.9		
					中 173	846 2.4		
9 (木)	コッペパン おこのみやき もやしのスープ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	パン ながいも こむぎこ こめあぶら	ぶたにく いか たまご かつおぶし ぎょふん あおのり とりく ヨーグルト 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 しめじ みかんかん パインかん ももかん パナナ	小 139	693 2.9		
					中 181	891 4.0		
10 (金)	ごはん こいわしのごまあげ こまつなのおひたし さわにわん すいか 牛乳	こめ こむぎこ ごま なたねあぶら きびざとう でんぷん	こいわし こんぶ ぶたにく 牛乳	こまつな ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ みつば すいか	小 90	641 1.5		
					中 117	822 1.8		
13 (月)	なつやさいカレー ごまドレッシングサラダ アイスクリーム 牛乳	こめ おおむぎ オリーブあぶら ごま きびざとう くろざとう こめこ こめあぶら ごまあぶら メープルシロップ	とりく まぐろのみずに わかめ アイスクリーム 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ えだまめ セロリー キャベツ きゅうり トマト	小 175	679 1.8		
					中 228	854 2.4		
14 (火)	ごはん にくじゃが きゅうりとはるさめのすのもの えだまめ 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう はるさめ ごま	ぶたにく わかめ しらすぼし ちくわ 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり えだまめ いとこんにやく	小 115	597 1.4		
					中 150	767 1.9		
15 (水)	【管絃祭献立】 あなごのちらしずし 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 きびざとう こめあぶら しらたまもち	あなご ぶたにく みそ あぶらあげ あずき 牛乳	にんじん ほししいたけ 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	小 143	652 3.4		
					中 186	829 4.4		
16 (木)	こくとうパン 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	パン(くろざとう) こむぎこ パンこ なたねあぶら きびざとう マヨネーズ オリーブあぶら	ひろしまサーモン たまご とりく きんときまめ だっしふんにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん セロリー ブロッコリー しめじ にんにく トマト	小 102	695 1.9		
					中 133	886 2.7		

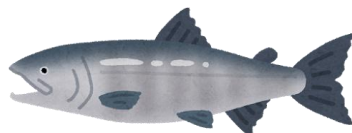
* 都合により献立内容を変更する場合があります。 * ()の中は、パンに含まれる材料です。

◆地域の恵みにありがとう!◆

広島サーモン

広島サーモンは、廿日市市の佐伯地域にある万古溪養魚観光センターで養殖されています。万古溪と七瀬川の清流で2年間かけて稚魚を育て、その後、瀬戸内海の豊かな恵みで大きくなるまで大切に育てます。採卵から生産まで一貫して広島県内で行うことで、安心・安全な生産体制を確保しているそうです。佐伯の清流と瀬戸内海で育まれた地域の恵みを、感謝の気持ちで味わってください。

エサには、広島特産の瀬戸内レモンがたっぷり練りこまれているよ! ビタミンCたっぷりのレモンを食べることで、身がひきしまり、臭みのない、おいしい魚に育つんだ!



* 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