

7月の献立目標 夏野菜で暑さをふきとばそう

予定献立表

大竹市給食センター

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょう	たんぱくしつ	えんぶ	基本献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	キロカロリー	グラム	グラム		
1火	ぎゅうにゅう チキンピラフ ぶたにくとなつやさいのスープに すいか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ バター じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ とうもろこし、グリーンピース トマト、にんにく、セロリ とうがん、キャベツ、すいか	570 718	21.7 26.6	2.0 2.5		夏野菜を食べて 夏バテしない 体をつくろう！ 太陽をいっぱいあ びて育った夏野菜は、 ビタミンやミネラル がたくさん含まれて いるので、夏バテ予 防に効果的です。 家庭でも夏野菜を たくさん食べて、夏 を元気に過ごしま しょう！ 
2水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ わかめサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう だいす、ぶたにく ツナ、わかめ	パン じゃがいも、さとう あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、とうもろこし	610 758	27.0 33.0	2.1 3.0		
3木	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげとなすのいために ちゅうかあえ かみかみいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ、わかめ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、はるさめ ごま	にんじん、ピーマン にんにく、しょうが たまねぎ、なす、しめじ こまつな、もやし	607 768	25.7 31.8	1.7 2.2		
4金	ぎゅうにゅう おやこどんぶり とさあえ ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん、ねぎ、たまねぎ こまつな、キャベツ もやし、ゴーヤ	592 755	22.6 27.6	1.8 2.3		
7月	ぎゅうにゅう ちらしずし たなばたじり ほしぞうケーキ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご	こめ さとう、はるさめ こむぎこ、あぶら バター、アーモンド	にんじん、さやいんげん ごぼう、しいたけ、オクラ とうもろこし、たまねぎ	609 785	17.0 20.7	2.4 3.0		今月の食材 ゴーヤ 
8火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	ちゅうかめん あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん ごま	にんじん、にんにく しょうが、たまねぎ もやし、しろねぎ キャベツ、きゅうり	605 733	28.2 33.8	2.7 3.2		ゴーヤに含まれる ビタミンCは、熱を 加えてもこれにく いので、油で揚げ ても、炒めても栄養 満点！ 給食では、薄くス ライスしたゴーヤを 油で揚げた『ゴーヤ チップス』が、4日 に登場します。 今月の郷土料理
9水	ぎゅうにゅう、コッペパン かぼちゃのシチュー いろどりサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	パン こむぎこ、バター あぶら さとう	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム、こまつな キャベツ、とうもろこし ぶどうジュース	597 771	21.2 26.2	2.2 3.1	⑦	
10木	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ ぶたにくとやさいのさっぱりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき ぶたにく とうふ、みそ	こめ ごま、あぶら さとう じゃがいも	にんじん、にんにく、しょうが こんにゃく、もやし、きゅうり とうもろこし、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	583 737	24.3 29.9	2.4 3.0		
11金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのてりやき だいすいりおひたし すましじり	ぎゅうにゅう さば、かつおぶし だいす、わかめ かまぼこ、とうふ	こめ さとう	しょうが、こまつな にんじん、もやし、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	582 728	28.6 34.2	1.7 2.1		
14月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに かぼちゃとじゃがいものそぼろに きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、ぶたにく ちくわ、わかめ	こめ さとう、ごま じゃがいも、あぶら はるさめ	にんじん、かぼちゃ たまねぎ、こんにゃく きゅうり	586 745	22.6 27.6	1.6 2.2		『小いわしの天ぶ ら』は、広島県瀬戸 内海地域の郷土料理 です。広島県では、 かたくちいわしのこ を「小いわし」と 呼び、新鮮なものを 刺身にしたり、天ぶ らにしたりして食べ てきました。 天ぶらにすると骨 ごと食べられるので、 カルシウムたっぷり です。よくかんで味 わって食べましょう。 
15火	ぎゅうにゅう、むぎごはん てづくりふりかけ こもくに かきたまじり	ぎゅうにゅう ちりめん、だいす とりにく、さつまあげ こんぶ、とうふ、たまご	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	588 761	24.8 30.6	1.7 2.2	⑥	
16水	ぎゅうにゅう、コッペパン トマトいりオムレツ かみかみサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、ちりめん とりにく	パン あぶら、さとう アーモンド じゃがいも	トマト、たまねぎ、きゅうり キャベツ、とうもろこし にんじん、セロリ	571 717	27.0 33.5	2.7 3.6		
17木	ぎゅうにゅう、ごはん 小いわしのてんぷら きゅうりのピリッとつけ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう こいわし、たまご とうふ、みそ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら さとう	きゅうり、にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ	588 747	22.9 27.9	2.1 2.6	⑤	
18金	ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ちりめんサラダ クラッシュパインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ、むぎ じゃがいも、バター こむぎこ、あぶら さとう	にんじん、かぼちゃ、にんにく しょうが、たまねぎ、なす りんご、キャベツ きゅうり、パインジュース	581 749	18.9 23.2	1.7 2.1	③	

◎ 17日は広島県瀬戸内海地域の郷土料理です。

※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。



とうもろこしの皮むき

1日(火)に、大竹小1年生、小方小1・2年生、玖波小2年生が、
「とうもろこし」の皮むきをする予定です！
皮をむいたとうもろこしは、翌日の2日(水)に
給食センターで茹でて、市内小中学校の給食で
提供します♪





7月7日は七夕

7日(月)は七夕献立です。
『七夕汁』は、春雨を天の川に、かまぼこを短冊に見立て
ました。切り口が星の形のオクラも入っています。ラッキー
な人には、星型に型抜きした人参が入ってるかも？
デザートには、夜空に星がちりばめられている様子をイ
メージした『星空ケーキ』がです☆

