

## 7月給食献立表

川大学教育学部附属坂出学園

| 日・曜日      | 献立名                | 使用する食品名          |         |             |                          |                              |         |
|-----------|--------------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|------------------------------|---------|
|           |                    | おもにタンパク質         | おもに無機質  | おもにカロテン     | おもにビタミンC                 | (黄)おもにエネルギーのもとになる<br>おもに炭水化物 | おもに脂質   |
| 3<br>(月)  | ツナサンド(全粒粉パン)       | まぐろ              |         |             | キャベツ 玉ねぎ                 | パン 全粒粉                       | 植物油     |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | ミネストローネ            | 白いんげん豆 ベーコン      |         | 人参 パセリ トマト  | にんにく ズッキーニ<br>玉ねぎ セロリ    | マカロニ                         | オリーブ油   |
|           | 野菜チップス             |                  |         |             | にがうり                     | さつまいも                        | 植物油     |
| 4<br>(火)  | あなご三色ごはん(麦ごはん)     | あなご 鶏卵           |         | こまつな        |                          | 精白米 大麦 さとう                   | 植物油     |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | そうめん汁              | かまぼこ             |         | オクラ 人参      | えのき なす 玉ねぎ               | そうめん                         |         |
|           | すいか                |                  |         |             | すいか                      |                              |         |
| 5<br>(水)  | ごはん                |                  |         |             |                          | 精白米                          |         |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | じゃがいものそぼろ煮         | 豚肉               |         | 人参 菜ねぎ      | 玉ねぎ 干しいたけ                | じゃがいも しらたき<br>さとう            | 植物油     |
|           | じゃこピーマン            |                  | ちりめんじゃこ | ピーマン        |                          |                              | ごま ごま油  |
|           | ゆでとうもろこし           |                  |         |             | とうもろこし                   |                              |         |
| 6<br>(木)  | 黒糖パン               |                  |         |             |                          | パン 黒糖                        |         |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | カレーヌードルスープ         | 牛肉 大豆            |         | 人参 菜ねぎ トマト  | 玉ねぎ にんにく りんご             | ふしめん 小麦粉                     | 植物油 バター |
|           | ポテトサラダ・マヨネーズドレッシング |                  |         | 人参 さやいんげん   | コーン                      | じゃがいも                        | 植物油     |
|           | 七夕ゼリー              | 七夕ゼリー            |         |             |                          |                              |         |
| 7<br>(金)  | 深川めし(麦ごはん)         | あさり 油揚げ          |         | 人参 さやいんげん   | しょうが ごぼう<br>干しいたけ        | 精白米 大麦 さとう                   |         |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | きすとピーマンの天ぷら        | きす               |         | ピーマン        |                          | 小麦粉 米粉                       | 植物油     |
|           | キャベツのみそ汁           | 厚揚げ みそ           |         | 人参 菜ねぎ      | キャベツ 玉ねぎ<br>えのきだけ        |                              |         |
| 10<br>(月) | ミルクパン              |                  |         |             |                          | パン                           |         |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | 魚のトマトマリネソースかけ      | メルルーサ            |         | トマト パセリ     | 玉ねぎ                      | 小麦粉 でん粉 さとう                  | 植物油     |
|           | 野菜スープ              | ベーコン             |         | 人参 パセリ      | キャベツ 玉ねぎ セロリ             | じゃがいも                        | オリーブ油   |
|           | 枝豆の塩ゆで             |                  |         |             | 枝豆                       |                              |         |
| 11<br>(火) | ねぎ丼(麦ごはん)          | 豚肉 鶏卵            |         | 人参 菜ねぎ      | えのき 玉ねぎ 白ねぎ              | 精白米 大麦<br>さとう でん粉            |         |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | 刻み昆布とさつまいもの煮物      | 油揚げ              | 昆布      | 人参          |                          | さつまいも さとう                    |         |
|           | 冷凍みかん              |                  |         |             | みかん                      |                              |         |
| 12<br>(水) | ごはん                |                  |         |             |                          | 精白米                          |         |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | 釜揚げいわしの甘酢漬け        |                  | いわし     | 菜ねぎ         | 玉ねぎ                      | 米粉 さとう                       | 植物油     |
|           | ゆでオクラ              |                  |         | オクラ         |                          |                              |         |
|           | いり豆腐               | 豆腐 鶏肉            |         | 人参 さやいんげん   | 玉ねぎ たけのこ<br>干しいたけ        | さとう                          | 植物油     |
| 13<br>(木) | 米粉パン               |                  |         |             |                          | パン 米粉                        |         |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | ラタトゥイユ             | 鶏肉               |         | かぼちゃ トマト    | なす ズッキーニ<br>玉ねぎ にんにく     | さとう                          | オリーブ油   |
|           | ビーンサラダ・イタリアンドレッシング | 白いんげん豆 金時豆<br>大豆 | 乳       | 人参          | キャベツ きゅうり<br>枝豆          |                              |         |
| 14<br>(金) | 型抜きチーズ             |                  | チーズ     |             |                          |                              |         |
|           | ごはん                |                  |         |             |                          | 精白米                          |         |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | 豚肉と夏野菜のピリ辛炒め       | 豚肉 みそ            |         | ピーマン 赤ピーマン  | にんにく しょうが<br>キャベツ 玉ねぎ なす | さとう でん粉                      | 植物油     |
| 18<br>(火) | 冬瓜と卵のスープ           | 鶏卵               |         | 菜ねぎ         | とうがん えのきだけ<br>玉ねぎ        | でん粉                          |         |
|           | なす入りドライカレー(麦ごはん)   | 牛肉 豚肉 大豆         |         | ピーマン トマト 人参 | 玉ねぎ なす にんにく              | 精白米 大麦<br>さとう 小麦粉            | 植物油     |
|           | 牛乳                 |                  | 牛乳      |             |                          |                              |         |
|           | にら玉スープ             | 鶏卵 豆腐            |         | にら 人参       | 玉ねぎ えのき                  | でん粉                          | ごま油     |
|           | バナナ                |                  |         |             | バナナ                      |                              |         |