



# 平成23年 7 月 学校給食献立表



益田市美都学校給食会

日	曜	献立名	からだをつくる 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻など	からだのちょうしをととのえる 野菜・果物・きのこ類	ねつやちからのもとなる 穀類・いも・油脂・種実類・糖類
1	金	むぎごはん 牛乳 えいようきんぴら なめこじる こまつな海っ子あえ	牛乳 ちくわ ぶたにく とうふ ワカメ みそ ツナ のり	ごぼう にんじん インゲン なめこ ねぎ もやし こまつな こんにやく	米 おおむぎ こんにやく あぶら ごまあぶら いりごま さとう
4	月	パイパン 牛乳 とりにくのこうそうやき トマトスープ キャベツサラダ	牛乳 とりにく ベーコン	パイン キャベツ トマト たまねぎ にんじん セロリ きゅうり	パン オリーブオイル
5	火	むぎごはん 牛乳 エビカツ わふうスープ パンサンスー	牛乳 とうふ ハム たまご	しめじ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ	米 おおむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう
6	水	コッペパン 牛乳 ポテトチーズやき やさいスープ ゆでキャベツ スイカ	牛乳 ハム エビ チーズ ウィナー	コーン にんじん たまねぎ しめじ ちんげんさい キャベツ すいか	パン フレンチポテト マヨネーズ
7	木	むぎごはん 牛乳 おほしさまコロッケ そうめんじる いろどりサラダ たなばたゼリー	牛乳 かまぼこ とりにく ぶたにく	にんじん ねぎ えのき しめじ キャベツ あかピーマン きピーマン	米 おおむぎ あぶら そうめん ふ さとう たなばたゼリー
8	金	むぎごはん 牛乳 ぎゅうにくときりぼしだいこんのもの なすのみそじる ほうれんそうのごまあえ	牛乳 ぎゅうにく こんぶ あぶらあげ みそ ちくわ	きりぼしだいこん ごぼう にんじん いんげん なす たまねぎ えのき ねぎ キャベツ ほうれんそう こんにやく	米 おおむぎ あぶら さとう いりごま
11	月	コッペパン 牛乳 にこみとうふハンバーグ あおなスープ ごぼうサラダ	牛乳 とうふハンバーグ ベーコン	たまねぎ もやし ちんげんさい キャベツ きゅうり ごぼう にんじん コーン	パン さとう あぶら
12	火	たきこみごはん 牛乳 ししゃも(2) かぼちゃのみそじる ちりめんいりおひたし	牛乳 あぶらあげ とりにく ししゃも さつまあげ みそ しらす かつおぶし	にんじん かぼちゃ ほしいたけ グリーンピース ごぼう ほうれんそう たまねぎ いんげん えのき キャベツ	米 あぶら さとう
13	水	コッペパン 牛乳 にくうどん あげギョーザ こまつなとしめじのアーモンドあえ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ キャベツ こまつな	パン うどん あぶら アーモンド さとう
14	木	むぎごはん 牛乳 しろみさかなフライ すましじる えだまめのゆかりあえ アップルシャーベット	牛乳 しろみさかな とうふ かまぼこ	しめじにんじん ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう えだまめ アップルシャーベット	米 おおむぎ あぶら
15	金	むぎごはん 牛乳 きくらげとエリンギのオイスターいため ちゅうかスープ はるさめサラダ	牛乳 ぎゅうにく ミートボール	きくらげ エリンギ トマト キャベツ たまねぎ ピーマン ちんげんさい ほしいたけ にんじん きゅうり	米 おおむぎ ごまあぶら はるさめ さとう いりごま
19	火	なつやさいかレー 牛乳 かいそうサラダ ぶどう	牛乳 ぎゅうにく かいそう かにかまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ ピーマン なす トマト きゅうり ぶどう	米 おおむぎ あぶら
20	水	パイパン 牛乳 スープスパゲッティ やさいコロッケ げんきサラダ	牛乳 れんにゅう ベーコン エビ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ さとう あぶら
21	木	ゆかりごはん 牛乳 ジャンボシューマイ わかめスープ キャベツのツナあえ	牛乳 ぶたにく ワカメ とうふ とりにく ツナ	ねぎ えのき キャベツ ほうれんそう にんじん	米 おおむぎ ごまあぶら いりごま さとう
22	金	ちゅうかどん 牛乳 ちゅうかふうおひたし トマト	牛乳 ぶたにく えび ちくわ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほしいたけ もやし こまつな トマト	米 おおむぎ ごまあぶら かたくりこ さとう

※行事・材料の都合により献立を変更する場合があります。



**7(木)七夕献立**  
 …昔から、七夕のお供え物はそうめんでした。その由来はいくつかあり、天の川に見立てた説、はたおりの糸だという説、夏に栄養価の高いそうめんを食べて健康になろうという説などあります。



**15(金)地産地消献立**  
 …匹見産のキクラゲ、エリンギなど、地元食材をたくさん使用します。



**19(火)旬の献立**  
 …夏の太陽の恵みをいっぱい浴びた、夏野菜が入ったカレーです。しっかり食べて、夏の暑さに負けないでください。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい  
るといわれています。農作業の時季をつかさ  
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を  
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士  
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神  
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし  
ました。そして年に一度、七夕の日にし  
か会えなくなってしまったとのことです。  
この日には、短冊に願いごとを書いて、書  
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

