



令和5年 7月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
3	月	ごはん				米			酒 しょうゆ トウバンジャン オイスターソース	590	772	
		牛乳		牛乳								
		豚肉と野菜の中華炒め	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 でんぷん	ごま油				
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま				酢 しょうゆ とうがらし
		冷凍みかん			みかん							
4	火	ごはん				米				酢 しょうゆ しょうゆ ポン酢	585	772
		牛乳		牛乳								
		白身魚の香りソースかけ	ホキ			レモン しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油				
		おなかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖		酢 しょうゆ			
		すまし汁	すまき(鶏卵なし) 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
5	水	米粉パン				米粉パン				みりん しょうゆ 酒	676	855
		牛乳		牛乳								
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん					
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢			
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ		ごんぶ(だし) 中華風味調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ				
6	木	ジュシー(沖縄風たきごみごはん)	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	米	なたね油	しょうゆ ごんぶ風味調味料 酒 みりん ごんぶ(だし)	550	723	
		牛乳		牛乳								
		きゅうりのレモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし レモン	砂糖		しょうゆ 酢			
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし) ごんぶ(だし)			21.2
		すいか			すいか							
7	金	ごはん				米				しょうゆ 酒 パセリ粉末	608	798
		牛乳		牛乳								
		讃岐さーもんのパセリてんぷら	讃岐さーもん			しょうが	てんぷら粉	なたね油				
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ ポン酢			
		ふしそうめん汁	すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ			
		七タゼリー(小学校・中学校)					七タゼリー					
10	月	ごはん				米				酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	565	733
		牛乳		牛乳								
		卵焼き	卵焼き									
		大豆とひじきのいり煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	なたね油	ごま			
		キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	キャベツ たまねぎ		ごんぶ(だし) けずりぶし(だし)				
		ふりかけ						ごま	ふりかけ			
11	火	ごはん				米				しょうゆ	569	718
		牛乳		牛乳								
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮									
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	24.1			
		豆腐のすまし汁	すまき(鶏卵なし) 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
12	水	ミルクパン(小学校・中学校)				ミルクパン				白ワイン チキンコンソメ ビーフコンソメ スープストック ポタージュ粉末	635	828
		牛乳		牛乳								
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ まいたけ エリンギ しめじ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 なたね油 バター				
		キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ			
		冷凍みかん			みかん							
13	木	わかめごはん		わかめ		米				酒 しょうゆ みりん	589	803
		牛乳		牛乳								
		ささみのレモンソース	鶏肉			レモン	でんぷん 砂糖	なたね油				
		野菜のごま酢あえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま	しょうゆ ポン酢			
		ふのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	ふ	けずりぶし(だし) ごんぶ(だし)				

おめいじょう給食

かみかみデー

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
 ※都合により、献立は変更することがあります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
 ※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
 ※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



7月6日(木)に、「すいか」が登場します。すいかは、1.5~3kg程度の小玉すいかから、15~30kgにもなるジャンボすいかまで、大小さまざまな大きさがあり、丸形のほか、ラグビーボールのような楕円形のものもあります。約9割が水分で、暑い日に体を冷やすはたらきがあります。



令和5年 7月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
14	金	夏野菜カレーライス 牛乳 ハムサラダ 冷凍パイ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン カレー粉 粉末カレーパウ(乳・鶏卵なし) ウスターソース	634	840
18	火	けんちんどんぶり 牛乳 アーモンドあえ 冷凍みかん	鶏肉 豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	たまねぎ 干しいたけ	キャベツ みかん	米 砂糖 でんぶ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	612	805
19	水	セルフフィッシュバーガー(コッペパン) (白身魚のフライ) (ゆで野菜) (タルタルソース) (スライスチーズ(中学校)) 牛乳 ビーフンのスープ	白身魚のフライ	チーズ 牛乳	にんじん キャベツ コーン	パン	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	558	740	
20	木	カレーピラフ 牛乳 夏野菜のラタトゥイユ ミックスフルーツ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	591	792
			バラベーコン(乳・鶏卵なし) 豚肉		さやいんげん かぼちゃ にんじん トマト	なす スッキーニ たまねぎ セロリ にんにく	砂糖	オリーブ油	白ワイン トマトピューレー チキンコンソメ ガラスープ	21.5	27.8

ベジチャレデー



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



7月20日(木)の「カレーピラフ」「夏野菜のラタトゥイユ」など夏野菜をたっぷり使ったメニューも掲載しています♪



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



3つの色をそろえよう 赤・緑・黄

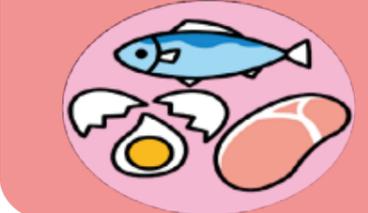
毎日、元気に過ごすためには、1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、とても大切です。夏休みも、赤・緑・黄の3つの食品がそろったバランスがよい「朝ごはん」をしっかり食べましょう。



「おにぎらず」に挑戦してみよう!

「おにぎらず」は、のりにごはんを具材をのせて、包んで作ります。おにぎりと同じで、にぎらないので、手が熱くならず、簡単にできて、具材もたくさん挟むことができます。

おもに体の組織をつくる(赤)



おもに体の調子を整える(緑)



おもにエネルギーのもととなる(黄)



【おにぎらずの作り方】

①ラップを敷き、のりをのせて、ごはんを半分をのせる。



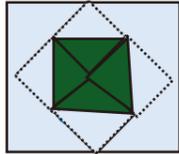
②ごはんの上に具をのせる。



③その上に、残りのごはんをのせる。



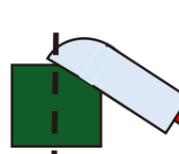
④のりの4角を折りたたむ。



⑤ラップで巻きひっくり返す。



⑥包丁で半分に切る。



【鮭フレークおにぎらず】

【材料 1個分】

- 赤 のり 1枚
- 鮭フレーク 10g
- 緑 ほうれん草 20g
- コーン 10g
- 黄 ごはん 茶碗1杯
- マヨネーズ 5g
- ※ しょうゆ 少々
- 菜飯の素 少々

【具の作り方】

- ①ごはんを菜飯の素を混ぜる。
- ②コーンにマヨネーズを混ぜる。
- ③2cmに切ってゆでたほうれん草としょうゆを和える。



【焼肉おにぎらず】

【材料 1個分】

- 赤 のり 1枚
- 豚肉スライス 2枚
- 緑 にんじん 10g
- ピーマン 10g
- たまねぎ 10g
- 黄 ごはん 茶碗1杯
- 油 少々
- ※ 焼肉のたれ 少々

【具の作り方】

- ①フライパンに油を熱し、豚肉、千切りした野菜を炒める。
- ②①を焼肉のたれで調味する。

