

2024年

## 7月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
1	月	★牛乳	★牛乳				769	31.1
		わかめご飯	わかめご飯の素		米 麦			
		いわしフライ	いわしフライ		揚げ油	中濃ソース		
		五目豆	大豆 昆布	人参 さやいんげん ごぼう	こんにゃく 三温糖			
		豚汁	豚肉 豆腐	大根 人参 長葱	こんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ だし(昆布)		
2	火	★牛乳	★牛乳				838	28.0
		はちみつレモントースト		レモン果汁	食パン バター はちみつ グラニュー糖			
		コーンシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース コーン クリームコーン	じゃが芋 生クリーム 小麦粉 バター サラダ油	カラボン(豚骨)		
		海藻サラダ (★ドレッシング)	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン		★ドレッシング		
3	水	★牛乳	★牛乳				790	26.2
		ご飯			米			
		★味付け海苔	★味付け海苔					
		しゅうまい	しゅうまい					
		ポテトサラダ さつま汁	チーズ 鶏肉	人参 きゅうり コーン 大根 人参 長葱	じゃが芋 さつま芋 こんにゃく サラダ油	マヨネーズ風味調味料 赤みそ 白みそ だし(昆布)		
4	木	★牛乳	★牛乳				751	34.4
		ご飯			米			
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉	長葱 生姜 にんにく グリーンピース	ごま油 でん粉	京桜みそ 京桜みそ オイスターソース トウバンジャン		
		パンパンジー 冷凍みかん	鶏ささみオイル漬け	もやし きゅうり 赤ピーマン 冷凍みかん		ドレッシング		
5	金	★牛乳	★牛乳				803	26.4
		なすのかけ汁 うどん (★地粉うどん) (汁)	豚肉 油揚げ	長葱 なす しめじ 小松菜 人参	★地粉うどん サラダ油 三温糖	だし(鰹節 昆布)		
		星のコロッケ			コロッケ 揚げ油	中濃ソース		
		浅漬け	昆布	キャベツ 大根 きゅうり 人参 生姜				
		★セタゼリー				★セタゼリー		
8	月	★牛乳	★牛乳				717	21.7
		オムライス (チキンライス) (オムライスシート) (★トマトチャップ)	鶏肉 オムライスシート	玉葱 マッシュルーム グリーンピース	米 麦 サラダ油	トマトクチャップ 中濃ソース		
		ニョッキのジェノベーゼ	豆乳 パルメザンチーズ	にんにく バジルペースト	ニョッキ オリーブ油	★トマトクチャップ		
		こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン レモン果汁 ソテーオニオン	サラダこんにゃく サラダ油 三温糖			
9	火	★牛乳	★牛乳				709	24.8
		ご飯			米			
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	玉葱 人参 生姜 グリンピース	じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉	だし(昆布)		
		きゅうりとかぶのピリ辛和え ★冷ややっこ(★しょうゆ)	★豆腐	きゅうり かぶ にんにく	ごま油	トウバンジャン		
10	水	★牛乳	★牛乳				760	30.9
		フィッシュ サンド (★コッペパン) (太刀魚フライ) (★タルタルソース)	太刀魚フライ		★コッペパン 揚げ油	★タルタルソース		
		チキンピーンズサラダ	大豆 金時豆 手仁豆	枝豆 きゅうり プロックロー カリフラワー 蓮根 人参 コーン		ドレッシング		
		レタスと卵のスープ	ベーコン 卵	玉葱 レタス 人参 ほうれん草 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)		
11	木	★ジョア(マスカット) (ターメリックライス) 夏野菜カレー (ルウ)	★ジョア(マスカット)	にんにく	米 麦	ターメリック	708	19.8
		ごぼうサラダ	鶏肉	玉葱 スッキーニ なす 人参 にんにく 生姜 トマト缶 ソテーオニオン	なたね油 サラダ油 小麦粉	カレー粉 カレールウ		
		すいか		きゅうり ごぼう 人参 コーン	三温糖 ごま	★すいか マヨネーズ風味調味料		

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
12 金	★牛乳	★牛乳				719	29.2	
	(★スパゲッティ)			スパゲッティ オリーブ油				
	ミートビーンズ スパゲッティ (ソース)	豚肉 牛肉 大豆ミート	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶 トマトペースト	オリーブ油	ハヤシルウ 中濃ソース トマトケチャップ ローリエパウダー			
	豆腐ナゲット	豆腐ナゲット		揚げ油				
コールスローサラダ (★ドレッシング)		キャベツ きゅうり 人参 コーン			★ドレッシング			
16 火	★牛乳	★牛乳				775	34.6	
	(ご飯)			米				
	ガバオライス (具)	豚肉 鶏肉 大豆ミート	にんにく 生姜 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン たけのこ 干し椎茸	サラダ油 三温糖	赤みそ トウバンジャン オイスターソース カレー粉 バジル			
	(目玉焼き風オムレツ)	オムレツ						
フォー	鶏肉	生姜 もやし 小松菜 人参 長葱 赤ピーマン レモン果汁	米粉めん ごま油	ガラボン(豚骨)				
★ヨーグルト	★ヨーグルト							
17 水	★牛乳	★牛乳				761	32.3	
	ご飯			米				
	すき焼き風煮	豚肉 豆腐	白菜 長葱 しめじ	白滝 お麩 サラダ油 三温糖				
	厚焼き玉子	厚焼き玉子						
じゃが芋の香味和え	のり		じゃが芋 ごま					
18 木	★牛乳	★牛乳				705	25.3	
	(肉入りご飯)	豚肉	にんにく 生姜	米 麦 三温糖 ごま油				
	ピビンバ (野菜のナムル)		もやし 大根 人参 ほうれん草 生姜 にんにく	三温糖 ごま油 ラー油 ごま	トウバンジャン			
	きびなごのサクサク揚げ	きびなごサクサク揚げ		揚げ油				
とうもろこし		とうもろこし						
19 金	★牛乳	★牛乳				734	28.0	
	★ツイストパン			★ツイストパン				
	ポロニアソーセージカツ	ソーセージカツ		揚げ油	中濃ソース			
	かぼちゃとお豆のサラダ	大豆 金時豆 手巾豆 ヨーグルト チーズ	枝豆 かぼちゃ	じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ風味調味料			
	ミネストローネ	ベーコン いんげん豆	キャベツ 玉葱 人参 セロリ トマト缶 トマトペースト	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	ガラボン(豚骨) ローリエパウダー			
★シューアイス				★シューアイス				
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
14	食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米						758	27.9
※ ★のマークがついているものは、個包装されています。								

夏休み中のお昼ご飯にいかがですか？

8月の給食は21日(水)から始まります

### ☆ 献立紹介 ☆

#### 【材料/4人分】

炊いたご飯…2合分	ピーマン(粗みじん切り)…40g	しょうゆ…大さじ1
豚ひき肉…250g	パプリカ(粗みじん切り)…20g	オイスターソース、赤みそ、清酒…各小さじ1
にんにく(みじん切り)…小さじ1	たけのこ(粗みじん切り)…40g	砂糖、食塩…各小さじ1/2
生姜(みじん切り)…小さじ1	干し椎茸(戻して粗みじん切り)…5g	トウバンジャン、カレー粉、白こしょう…各少々
玉葱(粗みじん切り)…180g	卵(目玉焼きを作る)…4個	乾燥バジル…小さじ1
人参(粗みじん切り)…40g	サラダ油…小さじ1	

※食塩、トウバンジャン、カレー粉、バジルの量は味をみながら調整してください。

#### 【作り方】

- (1) フライパンにサラダ油、にんにく、生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- (2) 玉葱、人参を炒め、玉葱がしんなりしてきたら、残りの野菜も加えて炒める。
- (3) 調味料を加え、味をととのえる。
- (4) 皿にご飯をよそり、具と目玉焼きをのせる。

