

学校給食予定献立表

7月の給食目標
正しい姿勢で食べよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
1日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	2日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			576	ぎゅうにゅう	こめ	100	○			595
ごはん	ミンチカツ	60	○	○		小(高)	ごはん	やさいふりかけ	1袋				小(高)
	あげあぶら	3	○			623		ぶたにく	50		○		654
ミンチカツ	あいびきにく	20		○		中・高	やさいふりかけ	ゴーヤ	20			○	
	だいずみずに	15		○		757	キャベツ	20			○		
チリコンカン	たまねぎ	20			○		にんじん	13			○		中・高
	にんじん	10			○		たまねぎ	20			○		774
オニオンスープ	にんにく	0.5			○		とうふ	55			○		
	パセリ	0.02			○		たまご	30			○		
	オリーブオイル	1	○				あぶら	1	○				
	あかワイン	1.3					ごまあぶら	0.5	○				
	ケチャップ	7					みりん	1					
	トマトみずに	14			○		しょうゆ	4.2					
	しょうゆ	0.3					さけ	1.3					
	ウスターソース	0.65					しお・こしょう						
	いちみつがらし	0.02					だしじる	0.44					
	やさいブイヨン	0.3					はくさい	20			○		
	しお・こしょう						にんじん	13			○		
	たまねぎ	30			○		しめじ	8			○		
	にんじん	10			○		しろねぎ	13			○		
	しめじ	5			○		わかめ	0.3		○			
	さやいんげん	8			○		みそ	10		○			
	ソテードオニオン	6.8			○		だしじる						
	パセリ	0.05			○		れいとうみかん	1個			○		
	オリーブオイル	0.5	○				3日(金)	ジョア(ストロベリー)	125		○		小(低)
	とりがらスープ	11					ジョア	こくとうパン	70	○			488
	しお・こしょう	0.1					(ストロベリー)	とりにく	70		○		小(高)
	やさいブイヨン	0.35						しお	0.2				558
								こしょう	0.03				中・高
								しろワイン	2.6				716
								だいずみずに	25		○		
								たまねぎ	45			○	
								さやいんげん	13			○	
								マッシュルーム	10			○	
								パセリ	0.05			○	
								にんにく	0.5			○	
								トマトみずに	20			○	
								ケチャップ	20				
								オリーブオイル	1				
								あかワイン	2				
								さとう	0.65	○			
								ウスターソース	0.65				
								しょうゆ	0.65				
								とりがらスープ	6.5				
								しお	0.1				
								こしょう	0.03				
								やさいブイヨン	0.66				
								ツナ	13		○		
								さがぎごぼう	20			○	
								にんじん	10			○	
								キャベツ	25			○	
								あぶら	1	○			
								しろすりごま	0.65	○			
								りんごす	3.3				
								ソテードオニオン	1.7			○	
								しょうゆ	1.2				
								しお	0.2				
								こしょう	0.03				
								さとう	0.5	○			



チリコンカン(アメリカ)



- ・ひき肉や豆、細かくきざんだ野菜(玉ねぎ、トマトなど)、チリパウダーを煮こんだ料理です。
- ・メキシコ料理が由来とされているアメリカの郷土料理です。
- ・肉や豆には、からだをつくる「たんぱく質」が、野菜には、おなかの調子をととのえる「食物繊維」がたくさんふくまれているよ。



ゴーヤチャンプルー



- ・沖縄県の郷土料理です。
- ・チャンプルは、「まぜる、一緒にする」という意味で、ゴーヤチャンプルは、ゴーヤ、卵、肉、豆腐などを一緒に炒めた料理です。
- ・ゴーヤには、ビタミンC、食物繊維、カリウムなど夏を元気に過ごすための栄養がたくさんつまっているよ。
- ・ゴーヤは苦い野菜ですが、給食室ではゴーヤの苦い部分(わた)を丁寧にとって、苦みをおさえて食べやすくしているよ。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表																	
7月7日は七夕献立です																	
献立名		使用材料		グラム	き	あか	みどり	エネルギー	献立名		使用材料		グラム	き	あか	みどり	エネルギー
								(カロリー)									(カロリー)
6日(月)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)	8日(水)		アシドミルク		180		○		小(低)
ぎゅうにゅう		バターロール		70	○			491	アシドミルク		こめ		80	○			535
バターロール		とりにく		85		○			ハムピラフ		やさいブイヨン		0.68				
		しお・こしょう		0.17				小(高)			ローズハム		25		○		小(高)
		しろねぎ		3			○	560			たまねぎ		30			○	580
とりにくの		にんにく・しょうが		0.15			○		ABCマカロニ		ホールコーン		10			○	
バーベキューソース		りんごピューレ		3			○	中・高	スープ		マッシュルーム		6.5			○	中・高
やき		みりん		0.6				709	ミートボール		オリーブオイル		4	○			705
		しお		0.3							うすくちしょうゆ		0.4				
さんしょうソテー		さとう		0.8	○						しろワイン・しお・こしょう						
		しょうゆ		2.5							ベーコン		18		○		
ブロッコリーの		あぶら		0.2							アルファベットマカロニ		8	○			
ようふうたまご		ホールコーン		10			○				キャベツ・たまねぎ		15			○	
スープ		キャベツ		18			○				にんじん		10			○	
		むきえだまめ		15			○				ソテードオニオン		4.5			○	
		にんじん		13			○				オリーブオイル		0.8	○			
		あぶら		0.6	○						うすくちしょうゆ		0.5				
		しお・こしょう									しろワイン・しお・こしょう						
		ウインナー		13		○					とりがらスープ		13				
		たまご		18		○					やさいブイヨン		0.68				
		ブロッコリー		25			○				にくだんご		60		○		
		たまねぎ		13			○				とりがらスープ		5.5				
		にんじん		10			○				さとう		0.8	○			
		オリーブオイル		0.8	○						ウスターソース		0.8				
		とりがらスープ		12							ケチャップ・あかワイン						
		しょうゆ		0.5					9日(木)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)
		しろワイン		2					ぎゅうにゅう		こめ		100	○			588
		しお・こしょう							ごはん		ぶたミンチ		30		○		
		やさいブイヨン		0.68					マーボーなす		なす		70			○	小(高)
7日(火)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)			あげあぶら		3	○			646
ぎゅうにゅう		こめ		90	○			588	サンラータン		たまねぎ		35			○	
どうもろこし		だしこんぶ		1.4				小(高)	(酸辣湯)		にんじん・ピーマン		13			○	中・高
ごはん		ホールコーン		13			○	633	げんきヨーグルト		しろねぎ		13			○	764
		さけ		1.4							にら		8			○	
ほしのコロッケ		しょうゆ		2.6				中・高			ほししいたけ		0.5			○	
		みりん		1.4				721			にんにく・しょうが		0.7			○	
		しお		0.13							ごまあぶら		1	○			
なつやさしいため		ほしのコロッケ		50	○						しょうゆ・さけ						
		あげあぶら		3	○						みそ・あかみそ				○		
そうめんじる		ズッキーニ		18			○				さとう		2	○			
たなばたクレープ		かぼちゃ		20	○						みりん		1				
		あかパブリカ		10			○				とりがらスープ		4			○	
		キャベツ		10			○				トウバンジャン		0.1				
		たまねぎ		10			○				かたくりこ		2.5				
		にんにく		0.3			○				とりにく		15		○		
		あぶら		1	○						たまご		18			○	
		しょうゆ		0.4							こまつな・たまねぎ		13				
		しお		0.4							ごまあぶら		0.8	○			
		こしょう		0.03							うすくちしょうゆ		3				
		だしじる		0.25							しょうゆ・みりん		2				
		とりさきみ		20		○					す		3				
		そうめん		10	○						とりがらスープ・しお・こしょう						
		にんじん		13			○				かたくりこ		1				
		オクラ		8			○				げんきヨーグルト		1個		○		
		あおねぎ		3			○		10日(金)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)
		うすくちしょうゆ		3.5					ぎゅうにゅう		アップルパン		50	○			547
		みりん		2.6					アップルパン		スパゲティ		50	○			
		しお		0.6							ウインナー		30		○		小(高)
		だしじる・だしこんぶ							イタリアン		たまねぎ・ピーマン					○	638
		たなばたクレープ		1個	○				スパゲティ		マッシュルーム		10			○	中・高
											にんにく		0.5			○	766
											オリーブオイル		3	○			
									モロッコインゲン		ケチャップ・しょうゆ		22				
									のソテー		ウスターソース		1.3				
											しお・こしょう・やさいブイヨン						
											モロッコインゲン		30			○	
											たまねぎ・にんじん		15			○	
											オリーブオイル		0.8	○			
											しお・こしょう						

モロッコインゲン

いんげんまめの仲間です。

甘くてやわらかく、さやごと食べることができるよ。

旬は7～9月ごろです。

煮物や炒め物にするとおいしいよ。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)