

7月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			E補料*	たんぱく質
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える		
2(月) 	えだまめいり たこめし		◎とりにくの こうみあげ さわにわん れいとうみかん	牛乳 たこ 鶏肉 豚肉 生揚げ	米 油 でん粉 米粉 なたね油 こんにゃく	にんじん えだまめ にんにく ごぼう だいこん ねぎ みかん	647	30.5
3(火)	ソイどん (白飯)		たまごいり とうがんスープ そくせきづけ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご 豆腐	米 油 砂糖 米粉 でん粉	さやいんげん とうがん にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	604	27.4
4(水)	マーボーラーメン (ホトちゅうかめん)		◎ころころだいがくいも ピリからもやし	牛乳 豚肉 豆腐 白いんげん豆	中華麺 油 砂糖 でん粉 さつまいも なたね油 はちみつ ごま ごま油	にんじん いら ねぎ しょうが もやし きゅうり にんにく	653	25.5
5(木) 	ハムとポテトの ピラフ		◎ホキのかわりフライ こんにゃくサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 ハム ホキフライ(ホキ・パン粉・ コーングリッツ・小麦粉・ でん粉・食塩)	米 バター 油 じゃがいも なたね油 こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン バレンシアオレンジ	605	21.2
6(金)	七夕献立 さけと きゅうりの ちらしずし (やきのり)		◎あつやきたまご たなばたじる たなばたくずまんじゅう 	牛乳 のり 鮭フレーク(鮭・油・食塩) 厚焼きたまご(たまご・ 砂糖・酢・かつおだし・ でん粉・食塩・醤油) かまぼこ・豆腐	米 砂糖 ごま 米粉めん くずまんじゅう(小豆・ 砂糖・でん粉・くず粉・ 植物油脂)	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん	644	27.2
9(月) 	ごはん (地場産米)		◎こいわしの なんばんづけ みそしる いそかあえ	牛乳 小いわし唐揚げ (いわし・でん粉・食塩) わかめ 豆腐 ひじき のり	米 なたね油 砂糖 じゃがいも	ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな もやし	592	24.5
10(火) 	ソフトフランスパン 手作りブルーベリー ジャム 緑区産		ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ ひじき	ソフトフランスパン 砂糖 じゃがいも 油 ごま	ブルーベリー レモン果汁 たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん	620	24.8
11(水)	ごはん (白飯)		じゃがいもの にくみそソース たくあんきゅうり さくらんぼ	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ 干しいたけ にんじん さやいんげん たくあん きゅうり さくらんぼ	608	21.6
12(木) 	沖縄県の献立 ジューシー (まぜごはん)		◎グルクン※の たつたあげ もずくとたまごのスープ パイソ	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ グルクンの竜田揚げ (グルクン・でん粉・生姜・ 醤油・酒・みりん) もずく 鶏肉 たまご	米 油 なたね油 でん粉 ごま油	干しいたけ いら チンゲンサイ ねぎ にんじん パイン	606	27.7
13(金)	3年生・10組 とうもろこし皮むき体験 なすとトマトの スパゲティ		◎スパイシーポテト むしとうもろこし 	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 なたね油 油 じゃがいも	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン とうもろこし	617	22.5

※グルクン…沖縄県の県魚。(標準和名「タカサゴ」)。沖縄県では唐揚げや煮付け等にして
食べることが多いそうです。練り製品の原料にも使われています。

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I補料*	たんぱく質		
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える			Kcal	g
17(火) 	ごはん (白飯)		◎いかとうふの チリソース えのきとわかめのナムル れいとうみかん	牛乳 いか 豆腐 わかめ	米 でん粉 なたね油 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ みかん	621	25.5		
18(水)	セレクト給食 なつやさい カレー (白飯)		かいそうサラダ セレクトデザート	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	なす かぼちゃ ビーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが	①	669	22.6	
			①フローズンヨーグルト	①フローズンヨーグルト	②黄桃シャーベット	(黄桃シロップ漬け・酸味料)	ホールトマト(缶)	②	639	20.9
			②おうとうシャーベット ③しらめいフローズンゼリー	(乳製品・砂糖・粉あめ・ 乳たんぱく・乳酸菌・香料)	③しらめいフローズンゼリー	(しらめい果汁・ビート糖・アガー)	セロリ だいこん きゅうり コーン	③	625	21.1
						月平均	622	25.0		
						基準	640	24.0		

○献立は都合により変更することがあります。
○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱しております。

噛みごたえのある献立が出る日です。
 よくかんで食べましょう。

◎印=揚げ物

7月の給食より



<2日> ☆枝豆入りたこめし☆

7月2日は「半夏生」です。田植えを終えたこの時期に、「たこの足のよう、しっかりと根付きますように」という願いを込めて関西地方では「たこ」を食べる風習があります。給食では旬の枝豆を加えて「たこ飯」を作ります。

<6日> ☆七夕献立☆

米粉めんを「天の川」に、大根を「短冊」に見立てて星空をイメージした“七夕汁”を作ります。星型の人参や、かまぼこも入っています。

<12日> ☆沖縄県の献立☆

沖縄料理には暑さに負けない元気のもとがいっぱい!「シューシー」は、豚肉と昆布の炊き込みご飯です。他にもグルクンやもずく、パインなど沖縄県の特産品がたくさん登場します。

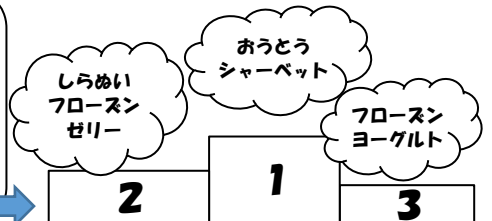
<13日> ☆とうもろこし皮むき体験☆

3年生と10組の児童がとうもろこしの皮むきを行います。皮をむいたとうもろこしは、給食室で蒸して、全校でいただきます。3年生・10組のみなさん、よろしくお願ひします!



<18日> ☆セレクト給食☆

1学期は給食委員会で選んだ「フローズンデザート」のセレクトです。3種類のデザートから、自分で1つ選びました。一番人気は・・・



*2学期の給食は8月29日(水)から始まります。給食着や給食袋等のご準備をお願いいたします。



~たまご入り冬瓜スープ~

<材料 (4人分)>

鶏肉 40g
鶏卵 2個
木綿豆腐 50g(1/6丁)
とうがん 160g(1/12個)
にんじん 20g(1/10個)
チンゲンサイ 50g(1/2株)
食塩 小さじ1/2
こしょう 少々
酒 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
ガラスープの素 小さじ3
水 2・1/2カップ
油 適量
でん粉 小さじ1
溶き水 小さじ1

<作り方>

- ①豆腐はさいの目、とうがん、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- ②鶏肉は一口サイズに切る。
- ③油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④火が通ったら、にんじんを加え、水・ガラスープの素を入れ煮る。
- ⑤とうがんを加え、柔らかくなったら豆腐、チンゲンサイ、調味料を加える。
- ⑥水で溶いたでん粉を入れ、溶いたたまごを回し入れる。
- ⑦味を整え、仕上げる。



旬の食材「冬瓜」を使ったスープです。朝食のメニューとしてもおすすめです! 野菜はご家庭でアレンジしてください。