

7月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				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		
3(月)	ごはん (地場産米)		しせんだうふ ピリからきゅうり さくらんぼ	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり さくらんぼ	585	24.8
4(火)	ソイどん (白飯)		たまごいり とうがんスープ ゆかりあえ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご 豆腐	米 油 砂糖 でん粉	ピーマン とうがん にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	603	28.4
5(水)	やまがた しょくパン		手作りブルーベリージャム メルルーサのこうそうやき じゃがいものスープに	牛乳 メルルーサ 鶏肉	山型食パン 砂糖 米粉 オリーブ油 じゃがいも 油	ブルーベリー レモン(果汁) キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	606	26.9
6(木)	たまごいり キムチチャーハン		こめこぎょうざ えのきとわかめのナムル れいとうみかん	牛乳 豚肉 たまご わかめ 米粉餃子(ｷﾞﾊﾞｯ・白菜・玉ねぎ ｺﾞ・ねぎ・生姜・にんにく・豚肉 ごま油・米粉・でん粉・もち粉・調味料)	米 ごま油 油 砂糖 ごま	はくさいキムチ ねぎ もやし こまつな えのきたけ にんにく みかん	614	19.6
7(金)	七夕献立☆ さけときゅうりの ちらしずし (やきのり)		◎きびなごの カリカリフライ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 鮭 のり かまぼこ きびなごのカリカリフライ (きびなご・じゃがいもでん粉 米粉・調味料) 豆腐	米 砂糖 ごま なたね油 米粉麺 ナタデココ クールゼリーの素 (砂糖・食塩ゲル化剤)	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん パイン缶 みかん缶	614	23.1
10(月)	3年生・10組 とうもろこし皮むき体験 ジャージャーめん (ホトチゅうかめん)		◎じゃがいもと かシューナッツのからあげ 蒸しとうもろこし	牛乳 豚肉	中華麺 砂糖 でん粉 なたね油 じゃがいも 油 カシューナッツ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ いら にんにく しょうが 干しいたけ とうもろこし	680	27.6
11(火)	えだまめいり わかめじゃこ ごはん		◎あじのあまず ソースがけ みそしる ひややっこ(しょうゆ)	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ あじ 豆腐	米 ごま でん粉 なたね油 ごま油 砂糖 じゃがいも	えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	636	29.4
12(水)	沖縄県郷土料理 ジューシー (まぜごはん)		◎いかのこくとう かりんあげ もずくとたまごのスープ れいとうパイン	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ(卵白不使用) いか 鶏肉 もずく たまご	米 油 でん粉 なたね油 黒砂糖 ごま油	干しいたけ いら ねぎ チンゲンサイ にんじん パイン	613	27.2
13(木)	ライスボール		チキンビーンズ ひじきのマリネ スイカ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ひじき	ライスボール(卵なし) じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり だいこん えだまめ スイカ	602	26.8
14(金)	ごはん(白飯) 手作りふりかけ		じゃがいものそばろに いそかあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 鶏肉 のり	米 砂糖 油 じゃがいも でん粉 ごま	たまねぎ にんじん しょうが きぬさや こまつな もやし	592	23.5
18(火)	セレクト給食 夏やさいカ レー (白飯)		かいそうサラダ セレクトデザート ☆いちごアイス ★ガリガリ君ぶどう	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻 ☆いちごアイス (脱脂粉乳・いちごピューレ・砂糖)	米 油 じゃがいも 砂糖 米粉カレールー ごま油 ごま ★ガリガリ君ぶどう (ぶどう果汁・りんご果汁・砂糖)	なす かぼちゃ ビーツ 切り たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホルトマト(缶) きゅうり だいこん コーン	☆706 ★640	☆20.0 ★18.7
月平均							624	24.7
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をしております。
◎印=揚げ物
 か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。



3年生と10組の児童がとうもろこしの皮むき体験を行います。皮をむいたとうもろこしは、給食室で蒸していただきます。3年生と10組のみなさん、よろしくお願いします！

* 2学期の給食は8月30日(水)から始まります。給食着や給食袋などのご準備をお願いいたします。
* 6月の給食より、レシピを紹介いたします。野菜などは、ご家庭でアレンジして下さい。休日や夏休みなどに、お子様と一緒に作ってみたいかがでしょうか。





給食レシピ

～豆腐の薬味ソースがけ～

薬味ソース

<材料 (4人分)>	
木綿豆腐	1丁
でん粉	大さじ2
揚げ油	適量
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
ねぎ(粗みじん切り)	1/5本
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1

<作り方>

- ①豆腐を1/4切りにし、水気を切っておく。
- ②調味料を加熱し、にんにく・しょうが・ねぎを加え、煮立たせる。
- ③①にでん粉をつけ、油で揚げる。
- ④③に②をかける。

香味野菜や酢が入った薬味ソースは食欲がアップする一品です。魚や肉などにも、よく合います。

～豚キムチ～

★

<材料 (4人分)>	
豚こま肉	80g
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
酒/しょうゆ	各小さじ1
玉ねぎ(1/4スライス)	中2/3個
キャベツ(短冊切り)	葉1～2枚
にら(2cmざく切り)	1/5束
白菜キムチ(ざく切り)	60g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
食塩	小さじ1/4
酒	小さじ1
植物油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ①豚肉に★を入れ、下味をつける。
- ②油を熱し、①を炒める。
- ③玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、キャベツ、調味料を入れ、煮る。
- ⑤にら、キムチを加え、ごま油を入れて仕上げる。

豚肉やにんにく、にらなど、スタミナ食材がたくさん入っています！キムチの味を見て、調味料は加減して下さい。

～なめたけ和え～



<材料 (4人分)>	
こまつな(ざく切り)	1株
キャベツ(千切り)	葉1～2枚
もやし	80g
えのきたけ(3cm程度)	1/2袋
しょうゆ	大さじ1/2
だしの素	少々
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①野菜を茹でて、冷水に取り水気を切る。
- ②えのきたけを、しょうゆ・だしの素で煮て、冷ましておく。
- ③①②を合わせた後、しょうゆで味を調える。

手作りの「なめたけ」を野菜と合わせた和え物です。和え物は残りがちですが、なめたけ和えは、よく食べていました！