



7月 給食献立予定表



大殿中・宮野中の給食実施予定です。
○は全校給食あり。

都合により献立内容を変更することがあります。
あらかじめご了承ください。



日 (曜)	大殿中 宮野中	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他食材 おもな調味料	エネルギー カルシウム
			たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
3 (月)	大殿中	ごはん					米			771
	○	あじの梅肉がらめ	あじ				片栗粉・砂糖	油	練り梅・しょうゆ・ケチャップ	
	宮野中	わかめとピーマンのじゃこ炒め		しらす干し・わかめ	ピーマン		しらたき・砂糖	ごま・油	みりん・しょうゆ	379
	○	スタミナ豚汁	豚肉・豆腐・麦みそ		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	じゃがいも	ごま油	酒・だし煮干し	野菜類
4 (火)	大殿中	キャロットパン			(ドライキャロット)		パン			753
	○	たっぷり野菜のカレースープ	鶏肉・うずら卵		にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも・マカロニ		カレー粉・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう	
	宮野中	かみかみサラダ	ツナ水煮・大豆	かみかみ給食	小松菜	切干し大根・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	343
	○	メロン				メロン				小魚類
5 (水)	大殿中	ごはん					米			768
	○	焼きぎょうざ	ぎょうざ							
	宮野中	マーボーなす	豚肉・豆腐・赤みそ		ねぎ・にんじん	なす・たまねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが	砂糖・片栗粉	ごま油	しょうゆ・酒・中華味・豆板醤	368
	○	キャベツの中華あえ			にんじん	キャベツ・もやし・トウモロコシ	砂糖	ごま油	酢・しょうゆ	いも類
6 (木)	大殿中	小パン・レーズンクリーム					パン・レーズンクリーム			827
	○	なすとトマトのスパゲティ	牛肉・豚肉・大豆		トマト・にんじん・ピーマン	なす・たまねぎ・にんにく	スパゲティ		ケチャップ・ウスター・塩・こしょう	
	宮野中	糸寒天のサラダ	ソフトチキン	糸寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	345
	○	七夕ゼリー					七夕ゼリー			種実類
7 (金)	大殿中	梅ごはん				(カリカリ梅)	米			739
	○	星型コロッケ	(スタービーフコロッケ)				(スタービーフコロッケ)	油		
	宮野中	おかかあえ	ソフトチキン・かつお節		にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖		しょうゆ	319
	○	七夕汁	星型なると・油揚げ		オクラ・にんじん	たまねぎ・干しいたけ	そうめん		だし昆布・だしかつお・しょうゆ・塩	小魚類
10 (月)	大殿中	ごはん					米			743
	○	みそ納豆	納豆・豚肉・赤みそ	7月10日 「なつとうの日」	ねぎ		砂糖	油	みりん・しょうゆ	
	宮野中	じゃがいもの煮物	鶏肉・生揚げ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	408
	○	磯香あえ	お魚・パスタ・焼きのり		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		酢・しょうゆ	果物類
11 (火)	大殿中	パン・りんごジャム					パン・りんごジャム			817
	○	鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉		トマト	たまねぎ	砂糖・片栗粉		ケチャップ・ウスター・赤ワイン	
	宮野中	コーンキャベツ			チンゲン菜	とうもろこし・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう	365
	○	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ			ポタージュの素・コンソメ・塩・こしょう	種実類
12 (水)	大殿中	ごはん					米			766
	○	豆腐とうずら卵の中華煮	豆腐・鶏肉・うずら卵		にんじん・チンゲン菜	キャベツ・たまねぎ	砂糖・片栗粉	油	酒・しょうゆ・中華味・塩	
	宮野中	豚肉と春雨の炒め煮	豚肉		ピーマン	たけのこ・たまねぎ	緑豆春雨	ごま・ごま油	しょうゆ・中華味・塩・こしょう	417
	○	冷凍みかん				冷凍みかん				海藻類

日 (曜)	大殿中 宮野中	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他食材 おもな調味料	エネルギー カルシウム	
			たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
13 (木)	大殿中 ○ 宮野中 ○	黒糖パン						黒糖パン		784	
		しいらの野菜ソースかけ	しいら		ピーマン・赤ピーマン	たまねぎ・きゅうり・レモン汁	片栗粉	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		356
		ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも・マカロニ・砂糖		酒・コンソメ・塩・こしょう	乳製品	
		牛乳		牛乳							
14 (金)	大殿中 ○ 宮野中 ○	夏野菜カレー						米		776	
		ひじきとツナのサラダ	豚肉・大豆		かぼちゃ・トマト	なす・たまねぎ・えだまめ・おろしりんご・にんにく		油	カルルウ・ケチャップ・ウスター・コンソメ・カレー粉		466
		豆乳バナナコッタ(いちごソース)	ツナ水煮	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ		油	砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		牛乳		牛乳					豆乳バナナコッタ		
18 (火)	大殿中 ○ 宮野中 ○	パン・いちごジャム						パン・いちごジャム		814	
		ささみカツ	ささみカツ					油			464
		ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう	乳製品	
		モロヘイヤのスープ	豚肉・大豆		モロヘイヤ・にんじん	冬瓜・たまねぎ			しょうゆ・コンソメ・塩・こしょう		
19 (水)	大殿中 ○ 宮野中 ○	スタミナ丼						米		760	
		白うりのごま酢あえ	豚肉・生揚げ・赤みそ		ピーマン・にんじん	白菜キムチ・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんにく・しょうが	砂糖・片栗粉	油	酒・みりん・しょうゆ・豆板醤		489
		フローズンヨーグルト	ツナ水煮		にんじん	白うり・きゅうり		ごま	砂糖	酢・しょうゆ	
		牛乳		フローズンヨーグルト							

※料理に使われている材料は、料理名と同じ横の列に書いてあります。



夏野菜をたくさん食べましょう



野菜に多く含まれているビタミン類やミネラルは、必要以上に体内に貯蔵できず排出されてしまいます。そのため、毎日野菜を食べることが大切です。トマト、ピーマン、かぼちゃ、なすなど、旬の野菜は味がよくビタミン類も多く、暑さで疲れた体をリフレッシュしてくれます。給食でも、いろいろな種類の夏野菜をたくさん使う予定です。家庭でも、旬の夏野菜をたっぷりと使った料理で、暑い夏を元気に過ごしましょう。

きゅうり
しゃきしゃきとした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜の一つです。

ピーマン
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘味があるのが特徴です。

トマト
真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

なす
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

えだまめ
乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富です。

作ってみよう!!
給食メニュー

☆レシピ紹介☆

☆わかめとピーマンのじゃこ炒め☆作り方

【材料】4人分
ピーマン(干切り) 2個
しらす干し 6g
しらたき 60g
乾わかめ(水戻し) 2g
ごま油 小さじ1
みりん 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ1弱
いりごま 小さじ2弱

○ごま油でピーマン・しらたきを炒め、火が通ったら、水戻ししたわかめ・しらす干しを炒め合せて、調味して仕上げる。

カリカリに炒って入れるのもおすすめ!!

ピーマンの美味しい季節がやってきます。しらたきやわかめが入ることでピーマンが苦手でも食べやすくなります。

☆みそ納豆☆

【材料】4人分
ひきわり納豆 2パック
ぶたひき肉 70g
ねぎ(小口切り) 適量
サラダ油 少々
赤みそ 大さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

○油を熱し、豚ひき肉を炒め、火が通ったら、調味料を加えて炒める。ひきわり納豆とねぎを加えて出来上がり。

にんにくやしょうが、ごま油などを入れ、我が家流のみそ納豆をどうぞ!!

