



献立表 7月



令和7年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 火	コッペパン 担々麺 さっぱり炒め	○	大豆加工品 鶏ミンチ みそ 牛乳	コッペパン 三温糖 中華めん 油 ねりごま ごま ごま油	にんにく しょうが ややし チンゲンサイ コーン レモン こまつな キャベツ にんじん	808
2 水	ごはん 鶏肉と大豆の磯風味 えのきのすまし汁	○	鶏肉 大豆 あおのり 豆腐 かまぼこ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	850
3 木	味付けパン ラタトゥイユ 枝豆とコーンのソテー	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	味付けパン マカロニ じゃがいも 油	玉ねぎ ズッキーニ なす キャベツ 黄パプリカ トマト缶 パセリ にんにく コーン にんじん 枝豆	806
4 金	チキンジンジャー丼 具だくさんみそ汁	○	鶏肉 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 大麦 油 こんにゃく	玉ねぎ にんじん しょうが ごぼう 切干大根 キャベツ ねぎ	722
7 月	七夕ちらしずし 天の川汁 七夕デザート	○	油揚げ 鶏ミンチ 大豆加工品 煮干 かまぼこ 牛乳	精白米 三温糖 油 ビーフン クレープ	にんじん いんげん 椎茸 玉ねぎ ねぎ	867
8 火	国産小麦パン 鶏肉と野菜のマスタード炒め ざく切りトマトのスープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	国産小麦パン 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし トマト缶 コーン パセリ	711
9 水	あじわいランチ 万願寺甘とうと豚肉のみそだれ丼 わかめととうがんのおつゆ	○	豚肉 みそ わかめ 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖	万願寺甘とう 玉ねぎ にんじん 切干大根 しょうが にんにく とうがん えのきたけ	743
10 木	黒糖パン 鰯のマリネ キャベツのスープ	○	鰯 ベーコン 牛乳	黒糖パン 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 春雨	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ コーン グリーンピース パセリ	738
11 金	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ワンタンみそスープ	○	豚肉 鶏ミンチ みそ 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 ワンタン	にら キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ コーン	721
14 月	ごはん キムチ肉じゃが 塩昆布炒め	○	鶏肉 煮干 塩昆布 牛乳	精白米 こんにゃく じゃがいも 油 三温糖	白菜キムチ 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 水菜	746
15 火	コッペパン セルフホットドッグ 白菜と卵のスープ	○	ウィンナー ベーコン 卵 牛乳	コッペパン 油 春雨 片栗粉	キャベツ にんじん パセリ 白菜 玉ねぎ コーン	783
16 水	ごはん ホキのバーベキューソース 切干大根とひじきの炒め煮	○	ホキ みそ 厚揚げ ひじき 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 ごま 三温糖 じゃがいも こんにゃく	にんにく りんご 切干大根 にんじん 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース	762
17 木	夏野菜カレー キャベツとコーンのソテー	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	精白米 じゃがいも 油 ビーフン	かぼちゃ 玉ねぎ なす トマト缶 しょうが にんにく りんご キャベツ コーン にんじん	766

ゴーヤー



沖縄料理でよく使われる苦味を持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。

トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



きゅうり



なつやさい め あ 夏野菜を召し上がれ!

ピーマン

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。



なす

油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入ると色落ちせずコクも増す。



ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。



とうもろこし



若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

とうがん



夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。