



7月献立予定



久御山町学校給食研究会

久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
1 (月)	牛乳	牛乳				729kcal 29.0g
	ごはん			ごはん		
	豚しゃぶ風	豚肉	玉ねぎ、青じそ	砂糖	ねり梅、濃口しょうゆ、みりん 薄口しょうゆ、酢	
	三度豆のごま和え		三度豆、にんじん	砂糖、すりごま	濃口しょうゆ、みりん	
	冬瓜のくず汁	鶏ひき肉	冬瓜、にんじん、青ねぎ しょうが	片栗粉	だしかつお、薄口しょうゆ、塩 みりん	
2 (火)	牛乳	牛乳				728kcal 25.0g
	ごはん			ごはん		
	塩肉じゃが	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、枝豆 つきこんにやく	じゃがいも、サラダ油 砂糖	中華だしの素、塩、酒	
	万願寺とうがらしの炒め物	ちくわ、塩昆布	万願寺とうがらし	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒 みりん	
3 (水)	牛乳	牛乳				733kcal 29.2g
	小型パン			小型パン		
	なすのミートパンネ	牛ひき肉、豚ひき肉	久御山町のなす 久御山町の玉ねぎ にんじん、にんにく	パンネ、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、トマト缶 トマトピューレ、塩、こしょう ウスターソース、濃口しょうゆ デミグラスソース、赤ワイン 洋風だしの素	
	フレンチサラダ		久御山町のきゅうり キャベツ、にんじん	オリーブオイル、砂糖	酢、塩、こしょう	
4 (木)	牛乳	牛乳				726kcal 20.2g
	キムタクごはん	ベーコン	キムチ、千切大根漬け	ごはん、ごま油、サラダ油	濃口しょうゆ、みりん	
	キャベツのごまドレサラダ		キャベツ、きゅうり ホールコーン	サラダ油、砂糖 ねりごま、すりごま	濃口しょうゆ、酢	
	春雨スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ しょうが	春雨、サラダ油	濃口しょうゆ、塩、こしょう 酒、中華だしの素	
5 (金)	牛乳	牛乳				742kcal 30.3g
	ごはん			ごはん		
	ハモの竜田揚げ	ハモ	しょうが、にんにく	ごま油、サラダ油、片栗粉	濃口しょうゆ、酒	
	きゅうりの梅かつお和え	かつお節	きゅうり	砂糖	ねり梅、濃口しょうゆ	
	セタ汁		にんじん、オクラ、青ねぎ 干ししいたけ	そうめん	だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん	
8 (月)	牛乳	牛乳				709kcal 28.3g
	ごはん			ごはん		
	手作りふりかけ	かつお節、青粉		いりごま、砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん	
	高野豆腐の中華煮	豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、枝豆 つきこんにやく、しょうが にんにく、干ししいたけ	ごま油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ オイスターソース 中華だしの素	
	もやしのナムル		もやし、ほうれん草、にんじん	ごま油、いりごま	塩、こしょう、中華だしの素	
9 (火)	牛乳	牛乳				852kcal 34.4g
	ごはん			ごはん		
	サワラのレモンしょうゆがけ	サワラ		サラダ油、砂糖、片栗粉	レモン汁、薄口しょうゆ、塩 こしょう、白ワイン、みりん	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき、大豆、油揚げ ちくわ	三度豆	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素	
	かぼちゃのみそ汁	カットわかめ、みそ	久御山町のかぼちゃ 久御山町の玉ねぎ 久御山町の青ねぎ		だしじゃこ	

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
10 (水)	牛乳	牛乳				736kcal 29.3g
	黒糖パン			黒糖パン		
	千草焼き	卵、ツナ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ	サラダ油、砂糖	薄口しょうゆ、塩、酒、みりん 和風だしの素	
	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも、サラダ油 砂糖	トマトケチャップ、トマト缶 ウスターソース、塩、こしょう 濃口しょうゆ、ローリエ 洋風だしの素	
	冷凍みかん		冷凍みかん			
11 (木)	牛乳	牛乳				759kcal 23.4g
	タコライス	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、エリンギ ピーマン、にんにく	ごはん、サラダ油、小麦粉 砂糖	トマトケチャップ、カレー粉 ウスターソース、塩、こしょう 濃口しょうゆ、洋風だしの素 パプリカパウダー、トマト缶 チリパウダー	
	ゴーヤチップス		ゴーヤ	サラダ油、片栗粉	塩、洋風だしの素	
	もずく汁	もずく	にんじん、えのきだけ 青ねぎ		だしかつお、薄口しょうゆ 塩、酒、みりん	
12 (金)	牛乳	牛乳				749kcal 27.0g
	とうもろこしごはん		ホールコーン	ごはん	塩、酒、洋風だしの素	
	みそラーメン	豚肉、みそ	にんじん、もやし、青ねぎ しょうが、にんにく	中華めん、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、みりん、塩 豆板醤、中華だしの素	
	パンサンスー	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま油、砂糖	酢、塩、酒、薄口しょうゆ	
16 (火)	牛乳	牛乳				851kcal 23.1g
	夏野菜カレーライス (麦ごはん)	鶏肉	久御山町のなす 久御山町のかぼちゃ 久御山町の玉ねぎ 久御山町のトマト にんじん、しょうが、にんにく	麦ごはん、サラダ油	カレールウ、トマトケチャップ カレー粉、トマト缶、赤ワイン ウスターソース、チャツネ 濃口しょうゆ、洋風だしの素 ローリエ	
	おこうこサラダ		キャベツ、にんじん 千切大根漬け	サラダ油、砂糖、いりごま	酢、塩、こしょう、濃口しょうゆ	
17 (水)	牛乳	牛乳				664kcal 25.5g
	きなこパン	きなこ		小型パン、サラダ油、砂糖	塩	
	きゅうりとコーンのサラダ		きゅうり、ホールコーン	オリーブオイル、砂糖	レモン汁、酢、塩、こしょう	
	肉団子の中華スープ	豚ひき肉	白菜、にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	ワンタン、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、こしょう、中華だしの素	

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。

今月の地場産

3日(水)『なすのミートペンネ』なす、玉ねぎ
『フレンチサラダ』きゅうり
9日(火)『かぼちゃのみそ汁』かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ
16日(火)『夏野菜カレーライス』なす、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト



朝食で8つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。