


# 7月 こんだてよてい

久御山町学校給食研究会

日曜	献立名	材 料				エネルギーたんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		635Kcal 22. 6g
	ごはん すぶた	ぶたにく	しょうが、ピーマン たまねぎ、にんじん たけのこみずに	かたくりこ、なたねあぶら さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す トマトケチャップ ちゅうかあじ	
	ちゅうかスープ		たまねぎ、きくらげ もやし、チンゲンサイ		うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ	
2 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		672Kcal 27. 2g
	ごはん とりにくのマスタードいため	とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん	サラダあぶら	つぶマスタード、オイスカソース うすくちしょうゆ、さけ	
	たまごニラのスープ	たまご	ニラ、にんじん		うすくちしょうゆ、さけ しお、ちゅうかスープ	
	きゅうりのつけもの		きゅうり(地場産) しょうが	しろいりごま	こいくちしょうゆ、す みりん	
5 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		627Kcal 27. 6g
	ごはん ぶたしゃぶ	ぶたにく	たまねぎ、あおじそ		こいくちしょうゆ、す ばいにく、みりん	
	ごもくみそしる	あぶらあげ、みそ	つきごんにやく にんじん、しめじ		だししゃこ	
	ゴーヤのつくだに	ちりめんじゃこ いとかつお	ゴーヤ	しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ、さけ す、みりん	
6 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		644Kcal 26. 3g
	ごはん はものたつたあげ	はも 	しょうが、にんにく	ごまあぶら、かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
	たなばたじる		にんじん、あおねぎ ほししいたけ	そうめん	だしかつお、だしこんぶ うすくちしょうゆ、しお	
	キャベツとさんどまめをあえもの	はなかつお	キャベツ、にんじん さんどまめ		こいくちしょうゆ みりん、しお	
7 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン		786Kcal 29. 6g
	こくとうパン とりにくのバジルやき	とりにく	にんにく (乾)パセリ	オリーブオイル	しお、しろワイン こしょう、(乾)バジル	
	かぼちゃのポタージュ	ベーゴン ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト	バター	しろワイン、ブイヨン しお、こしょう	
	きゅうりとセロリのサラダ		きゅうり、セロリ にんじん	サラダあぶら さとう	リンゴす、しお こしょう	
8 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん、サラダあぶら さとう、かたくりこ		686Kcal 25. 6g
	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ、にんじん あおねぎ		こいくちしょうゆ、さけ みりん	
	とうがんのスープ	とりにく	とうがん、にんじん たまねぎ、しょうが ほししいたけ	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
	はりはりづけ		きりぼしだいこん	しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ、す みりん	
9 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		615Kcal 24. 6g
	ごはん ツナとチーズのたまごやき	たまご、シーチキン とろけるチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ			
	わかめとふのすましじる	ほしわかめ、ふ			うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
	やさいのカレーサラダ		なすび(地場産) きゅうり、たまねぎ にんじん	さとう	カレーこ、こめず しお	
12 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		684Kcal 29. 4g
	ごはん とりにくとさつまあげのもの	とりにく さつまあげ	たけのこみずに にんじん (冷)さんどまめ	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
	まんがんじどうがらしのみそいため	ぶたにくミンチ みそ	まんがんじどうがらし いとごんにやく にんじん	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん	

13	火	ぎゅうにゅう ごはん さかなのマリネ	ぎゅうにゅう とびうお	たまねぎ、にんじん	ごはん かたくりご、なたねあぶら さとう、サラダあぶら	リンゴす、しお こしょう うすくちしょうゆ、みりん さけ、しお、だしかつお うすくちしょうゆ	583Kcal 22. 1g
		もずくじる	(冷) もずく	にんじん、あおねぎ えのきだけ			
		きゅうりともやしをあえもの		きゅうり、もやし にんじん	さとう、ごまあぶら		
14	水	ぎゅうにゅう こがたパン トマトとなすのスパゲティ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	なすび、トマト たまねぎ、にんじん にんにく	こがたパン スパゲティ オリーブオイル	トマトケチャップ、こしょう あかワイン、ウスタース ホールマト(缶)、しお しお、こしょう、フイオン こいくちしょうゆ	657Kcal 24. 0g
		やさいのカラフルいため	ベーコン	ピーマン、きピーマン あかピーマン、キャバ ス、オニ、にんにく	オリーブオイル		
15	木	ぎゅうにゅう ごはん とりのごうみやき	ぎゅうにゅう とりにく	あおじそ、しょうが	ごはん	うすくちしょうゆ みりん、さけ だしじゃこ	649Kcal 25. 5g
		わかめのみそじる	あぶらあげ、みそ ほしわかめ	たまねぎ、にんじん			
		ひじきのサラダ	ひじき	もやし、チンゲンサイ にんじん	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお みりん、す	
16	金	ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく、しょうが なすび、かぼちゃ トマト、たまねぎ にんじん	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレー ウスタース、あかワイン こいくちしょうゆ、フイオン トマトケチャップ、チャツネ	790Kcal 22. 2g
		くきわかめとコーンのサラダ	くきわかめ (冷) えだまめ	(冷) ホールコーン	サラダあぶら さとう	リンゴす、しお こしょう	
		とうにゅうアイスクリーム					

今日の地場産

- ☆2日(金) 「きゅうりのつけもの」のきゅうり
- ☆9日(金) 「やさいのカレーサラダ」のなすび

きせつのかおり

きゅうり、ピーマン、はも、なすび、トマト  
かぼちゃ、とうがん、ゴーヤ、まんがんじとうがらし

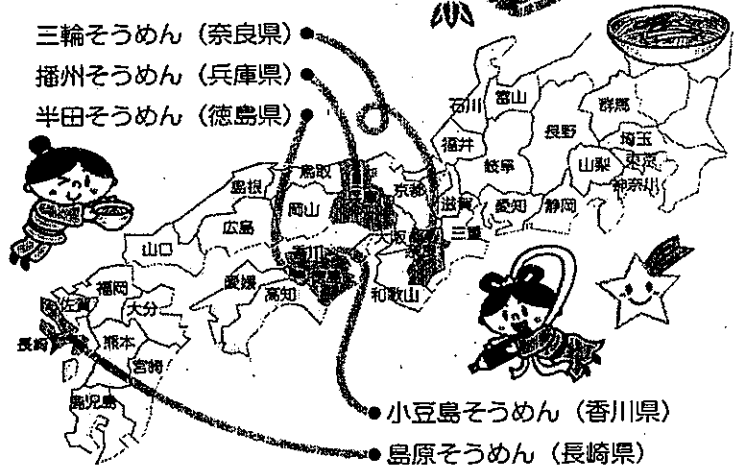


七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延そうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)