



7月のこんだて①

日	曜日	こ ん だ て	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
1	火	国産小麦コッペパン(小)	コッペパン	669 (2.2)	754 (2.5)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ペペロンチーノスパゲティ	スパゲティ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ベーコン オリーブ油 とうがらし にんにく しお こしょう しょうゆ		
		夏大根のスープ煮	とりにく 油 だいこん にんじん たまねぎ ズッキーニ しょうゆ しお ローリエ		
		花ノ坊校地 期末考査給食お休み			
2	水	【おはし名人・スプーン名人】 麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	720 (2.0)	791 (2.6)
		ぶた肉のマヨパン粉焼き	ぶたにく しお こしょう マヨネーズ ウスター ソース マスタード パンこ こむぎこ		
		ひじきと大豆のごまサラダ	だいず ひじき キャベツ きゅうり にんじん す さとう しょうゆ こしょう ねりごま ごま		
		かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ おつゆふ みそ 赤みそ だしじる		
		花ノ坊校地 期末考査給食お休み			
3	木	【ローリングストックの日】 麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	593 (1.8)	712 (1.9)
		あじのカレーマリネ	あじ こむぎこ かたくりこ 油 レモン たま ねぎ ピーマン す カレーこ しお こしょう さ とう		
		小松菜ともやしのおかかあえ	こまつな もやし しょうゆ さとう 花かつお		
		レトルトパック入り根菜汁	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さつま いも だいこん しいたけ だしじる		
		花ノ坊校地 期末考査給食お休み			
4	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	591 (1.9)	706 (2.4)
		切りぼし大根のたまご焼き	ぶたミンチ きりぼしだいこん にんじん さんど まめ しょうゆ さとう 酒 油 たまご しお		
		なすサラダ	なす きゅうり にんじん たまねぎ す ごま油 しょうゆ コチュジャン さとう		
		春雨スープ	はるさめ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ しょうが しょうゆ しお こしょう だしじる		
		花ノ坊校地 期末考査給食お休み			
7	月	☆ たなばたこんだて ☆ ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	648 (1.5)	785 (2.0)
		ぶた肉の香味焼き	ぶたにく しょうゆ 酒 こしょう レモン セミと うがらし にんにく ごま油		
		なすのみそいため	たまねぎ なす しょうが 油 さとう 酒 みり ん 赤みそ ごま油 ごま		
		そうめん汁	そうめん 油あげ オクラ にんじん たまねぎ しょうゆ だしじる		
		七夕ゼリー	ゼリー		
8	火	【おはなしきゅうしょく】 黒とうパン 牛にゅう	こくとうパン ぎゅうにゅう	609 (1.9)	756 (2.4)
		冬がんのカレー煮	ぶたにく にんじん たまねぎ とうがん ちくわ あつあげ しょうゆ みりん カレーこ 油 だし じる		
		かぼちゃのバター焼き	かぼちゃ バター		
		蒸しとうもろこし	とうもろこし		



* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



7月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
9	水	麦ごはん	牛にゅう	540 (2.2)	656 (2.7)
		ぶた肉と夏野菜のいため物	こめ むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが にんにく 酒 なす もやし ピーマン 赤ピーマン さんどまめしょうゆ オ イスターソース しお こしょう ごま油 油		
		手作りふりかけ	ひじき ゆかり ちりめんじゃこ さとう みりん しょうゆ 酒 ごま		
		じゃがいもと人参のみそ汁	じゃがいも にんじん おつゆふ みそ 赤みそ だしじる		
10	木	【京都のふるさとこんだて】 ぎおん祭り		608 (1.6)	743 (1.9)
		麦ごはん	牛にゅう		
		鰻(はも)の天ぷら	こめ むぎ ぎゅうにゅう はも こむぎこ かたくりこ たまご 油 しょうゆ みりん だしじる		
		万願寺とうがらしのみそいため	まんがんじとうがらし たまねぎ 油 さとう あ かみそ		
		さわにわん	ぶたにく ごぼう にんじん えのきたけ 青ね ぎ しょうゆ こしょう だしじる		
11	金	【骨ちよきんこんだて】		594 (2.2)	719 (2.7)
		ごはん	牛にゅう		
		とり肉のしちみやき	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうゆ 酒 ごま油 さとう 青ねぎ しょうが にんにく ごま 七みとうがらし		
		じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ みりん しょうゆ		
		じゃがいもともやしのみそ汁	もやし じゃがいも にんじん みそ 赤みそ だしじる		
14	月	【大阪・関西万博こんだて】 一お米を食べる国一		560 (2.2)	645 (2.8)
		ナシゴレン	こめ むきえび とりにく 青ねぎ 赤ピーマン ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ オ イスターソース しお にんにく 油 たまご こ しょう		
		牛にゅう	ぎゅうにゅう		
		汁ビーフン	ビーフン えのきだけ もやし こまつな しょう が しょうゆ こしょう ごま油 とりガラスープ		
15	火	とうもろこしごはん	牛にゅう	625 (1.8)	747 (2.3)
		ザンギ	こめ とうもろこし 酒 しお ぎゅうにゅう とりにく しょうが にんにく こむぎこ かたくり こ 油		
		キャベツときゅうりの ドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり にんじん オリーブ油 す しお こしょう さとう		
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	おつゆふ じゃがいも たまねぎ みそ 赤みそ だしじる		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



7月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
16	水	【京都のふるさとこんだて】			
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 	552 (1.8)	667 (2.3)
		とびうおのピリッとジャン	とびうお 酒 しょうが しょうゆ かたくりこ 油 たまねぎ トウバンジャン にんにく さとう		
		小松菜とキャベツのいそかあえ	こまつな キャベツ のり しょうゆ みりん		
		玉ねぎとしめじのみそ汁	たまねぎ しめじ にんじん みそ 赤みそ だし じる		
17	木	【おはなしきゅうしょく】			
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 	619 (1.7)	744 (2.2)
		夏やさいカレー	とりにく しょうが にんにく かぼちゃ たまね ぎ なす ブッキーニ 油 バター こむぎこ ス キムミルク カレーこ オールスパイス トマト ウスターソース しょうゆ ワイン しお こしょう		
		福神づけ	ふくじんづけ		
		すいか	すいか		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。

7月11日(金)登場

「鶏肉の七味焼き」

給食で人気の鶏肉料理です。
七味唐辛子を少々振り入れるこ
全部の材料がそろわなくても大丈
ジしてみてください。

【材料】

鶏もも肉皮付き 1枚（300g前後）
サラダ油 大さじ1

A

こいロしょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
ごま油 大さじ1
さとう 小さじ1
おろししょうが 小さじ1
おろしにんにく 小さじ1
細かく刻んだねぎ 20g
ごま 小さじ1
七味唐辛子 少々

【作り方】

- ① 鶏肉はフォークで皮を数カ所刺す。
- ② ポリ袋にAを入れてよく混ぜ、
わる様にもみ込む。30分くらい置く。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、
べ、ふたをして中火で5～6分焼く。
て弱火で4～5分焼いて中ま