


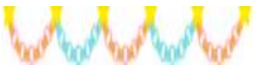



# 7月の予定献立表

7月1日(水)		7月2日(木)		 <p>7月のわくわく給食は「インド」の料理より</p> <p>タンドリーチキンです。</p> <p>タンドリーチキンは、鶏肉を、ヨーグルトと様々な香辛料に漬け込み、「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯で焼いた料理です。給食では、アレルギー対応のため、ヨーグルトの代わりに塩麹を</p> 	7月3日(金)	
ごはん 牛乳 はものかば焼き (中)きゅうりのあっさりあえ (小)きゅうりの塩昆布炒め 沢煮わん		コーンライス 牛乳 タンドリーチキン ひよこ豆と野菜のスープ			小型パン 牛乳 焼きそば ウインナーのスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)		食材名	分量(g)
米	80 g	米	70 g	小型パン	1こ	
牛乳	1本	ホールコーン	15 g	牛乳	1本	
はも	50 g	塩	0.3 g	焼きそばめん	45 g	
片栗粉	4 g	こしょう	0.02 g	豚肉	25 g	
米粉	2 g	濃口しょうゆ	1 g	いか	20 g	
揚げ油	4 g	チキンスープ	10 g	にんじん	20 g	
濃口しょうゆ	1.5 g	パセリ(乾)	0.03 g	たまねぎ	30 g	
さとう	1 g	オリーブ油	1 g	キャベツ	30 g	
酒	0.5 g	牛乳	1本	太もやし	10 g	
水	1.5 g	鶏肉(760g)	1切	ピーマン	5 g	
きゅうり	30 g	塩	0.2 g	塩	0.4 g	
にんじん	10 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g	
土しよが	1.5 g	おろしにんにく	0.3 g	サラダ油	2 g	
濃口しょうゆ	2 g	塩麹	3 g	ウスターソース	3 g	
さとう	0.5 g	カレー粉	0.5 g	焼きそばソース	10 g	
酢	1 g	トマトケチャップ	3 g	にんじん	10 g	
きゅうり	40 g	さとう	1.5 g	たまねぎ	20 g	
にんじん	5 g	ウスターソース	2 g	ポークウインナー	10 g	
塩	0.5 g	サラダ油	0.5 g	ホールコーン	10 g	
豚肉	20 g	豚肉	20 g	薄口しょうゆ	3 g	
土しよが	0.5 g	にんじん	20 g	塩	0.4 g	
塩こんぶ	1 g	たまねぎ	30 g	こしょう	0.02 g	
ごま油	1 g	ひよこ豆	10 g	チキンスープ	6 g	
濃口しょうゆ	0.1 g	キャベツ	30 g	水	100 g	
豚肉	15 g	塩	0.4 g	パセリ(乾)	0.02 g	
油揚げ	5 g	こしょう	0.02 g			
だいこん	25 g	ローリエ	0.01 g			
にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g			
青ねぎ(八幡産)	5 g	チキンスープ	8 g			
ごぼう	10 g	水	100 g			
けずりぶし	2 g					
塩	0.5 g					
薄口しょうゆ	2 g					
みりん	0.5 g					
水	100 g					

7月6日(月)		7月7日(火)		<p>【七夕献立】</p> <p>七夕汁には、天の川に見立てたそうめん、星に見立てたオクラがはいっています。たこめしも、7月の半夏生にちなんだごちそうです。</p>   	7月8日(水)	
発芽玄米入りごはん 牛乳 かみかみ豚キムチ かぼちゃのみそ汁		たこめし 牛乳 鶏肉のから揚げ 七夕汁			ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのガーリック炒め	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)		食材名	分量(g)
米	75 g	米	65 g	米	80 g	
発芽玄米	5 g	たこ	15 g	牛乳	1本	
牛乳	1本	油揚げ	5 g	牛肉	25 g	
豚肉	40 g	にんじん	5 g	にんじん	15 g	
ごぼう	15 g	土しよが	1 g	たまねぎ	50 g	
エリンギ	5 g	塩	0.2 g	糸こんにやく	20 g	
にんじん	5 g	酒	2 g	じゃがいも	70 g	
たまねぎ	15 g	薄口しょうゆ	4 g	三度豆	5 g	
キムチ(ノアールゲン)	15 g	けずりぶし	1 g	さとう	3 g	
にら	3 g	牛乳	1本	濃口しょうゆ	6 g	
ごま油	0.2 g	鶏肉	70 g	みりん	1 g	
塩	0.1 g	濃口しょうゆ	2 g	けずりぶし	1 g	
さとう	0.5 g	酒	1 g	水	30 g	
濃口しょうゆ	1 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	干しひじき	3 g	
酒	0.5 g	ガーリックパウダー	0.05 g	ベーコン	10 g	
かぼちゃ	25 g	片栗粉	6 g	ピーマン	5 g	
たまねぎ	20 g	米粉	4 g	ホールコーン	5 g	
油揚げ	6 g	揚げ油	9 g	おろしにんにく	0.2 g	
青ねぎ(八幡産)	5 g	そうめん	8 g	オリーブ油	0.5 g	
八幡のみそ	9 g	にんじん	10 g	酒	1 g	
八幡の白みそ	3 g	オクラ	5 g	塩	0.1 g	
けずりぶし	2 g	かまぼこ	10 g	こしょう	0.01 g	
水	100 g	薄口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	1 g	
		塩	0.4 g			
		けずりぶし	2 g			
		水	100 g			

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。  
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

# 7月の予定献立表

7月9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14日(火)	
ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー えのきのすまし汁		ガバオライス 牛乳 フォー・ガー		ごはん 牛乳 酢鶏 レタス入りスープ		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	74 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	鶏ミンチ	40 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
豚肉	30 g	たまねぎ	30 g	鶏肉	50 g	豚肉	50 g
厚揚げ	25 g	赤パプリカ	5 g	ジンジャーパウダー	0.1 g	たまねぎ	60 g
たまねぎ	30 g	黄パプリカ	5 g	ガーリックパウダー	0.1 g	土しよが	1 g
にんじん	10 g	ピーマン	5 g	濃口しよゆ	3 g	濃口しよゆ	5 g
にかうり	15 g	大豆	15 g	片栗粉	3 g	酒	1 g
塩	0.2 g	土しよが	0.5 g	米粉	2 g	さとう	0.5 g
さとう	0.5 g	おろしにんにく	0.2 g	揚げ油	5 g	サラダ油	1 g
こしよ	0.01 g	濃口しよゆ	4 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
薄口しよゆ	2 g	みりん	1.5 g	たまねぎ	30 g	カットわかめ	0.3 g
ごま油	1 g	さとう	0.3 g	ピーマン	10 g	えのきたけ	8 g
鶏肉	20 g	オイスターソース	4 g	たけのこ	10 g	油揚げ	5 g
えのきたけ	7 g	トウバンジャン	0.1 g	トマトケチャップ	3 g	なす	20 g
にんじん	10 g	サラダ油	1 g	濃口しよゆ	3 g	八幡のみそ	9 g
たまねぎ	20 g	牛乳	1 本	酢	3 g	八幡の白みそ	3 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	鶏肉	15 g	豚肉	15 g	けずりぶし	2 g
薄口しよゆ	3 g	にんじん	10 g	土しよが	0.4 g	水	100 g
塩	0.4 g	たまねぎ	20 g	にんじん	15 g		
けずりぶし	2 g	太もやし	20 g	たまねぎ	20 g		
水	100 g	フォー(米粉)	5 g	レタス	10 g		
		青ねぎ(八幡産)	5 g	薄口しよゆ	4 g		
		塩	0.3 g	塩	0.3 g		
		こしよ	0.02 g	こしよ	0.02 g		
		薄口しよゆ	2 g	けずりぶし	2 g		
		チキンスープ	7 g	水	100 g		
		水	100 g				

7月15日(水)		7月16日(木)	
ごはん 牛乳 あじの紀州焼き 茎わかめのきんぴら 冬瓜のすまし汁		ナン 牛乳 チキンカレー (中)きゃべつとコーンのサラダ (小)キャベツとコーンのソテー (中)ぶどうゼリー (小)かき氷	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	ナン	1 枚
牛乳	1 本	牛乳	1 本
アジ紀州産(50g)	1 切	鶏肉	15 g
サラダ油	0.3 g	塩	0.3 g
茎わかめ(乾燥)	0.8 g	こしよ	0.04 g
ちりめんじゃこ	3 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
にんじん	10 g	ガーリックパウダー	0.04 g
さつま揚げ	10 g	サラダ油	1 g
サラダ油	0.5 g	たまねぎ	60 g
酒	2 g	にんじん	20 g
さとう	2 g	チキンスープ	5 g
濃口しよゆ	2 g	水	10 g
どうろん	30 g	じゃがいも	50 g
みつば	3 g	マーガリン	6 g
かまぼこ	10 g	小麦粉	6 g
鶏肉	10 g	ベースタツネ	1.5 g
薄口しよゆ	3 g	塩	0.8 g
塩	0.2 g	こしよ	0.02 g
けずりぶし	2 g	オールのスパイス	0.02 g
水	100 g	赤ワイン	2 g
		トマトケチャップ	2 g
		ウスターソース	1 g
		カレー粉	0.5 g
		カルダモン	0.01 g
		コリアンダー	0.01 g
		ローリエ	0.01 g
		水	40 g
		だんご	10 g
		キャベツ	30 g
		ホールコーン	10 g
		塩	0.2 g
		こしよ	0.02 g
		さとう	0.1 g
		濃口しよゆ	0.5 g
		薄口しよゆ	1 g
		酢	2 g
		サラダ油	1 g
		にんじん	10 g
		ホールコーン(冷)	10 g
		キャベツ	50 g
		塩	0.2 g
		こしよ	0.03 g
		濃口しよゆ	0.5 g
		マーガリン	1 g
		ぶどうゼリー	1 個
		かき氷ソニータ味	1 個

### ビタミンB1で夏バテを解消!

ビタミンB1は、水に溶ける水溶性ビタミンで、糖質がエネルギーに変わるのを助けます。不足すると疲れやすくなるので、バランスのよい食事を心がけましょう。

### ビタミンB1が多く含まれる食品は?

豚肉・うなぎ・たらこ・豆腐・大豆・アスパラガス・玄米・そば

など



### 7月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	592kcal	724kcal
たんぱく質	27.9g	33.5g

夏休み明けは、8月28日(金)から給食が始まります。

