



7月の予定献立表



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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとロメモ
3月	夏の香りご飯			精白米, 押麦, ごま	きゅうり, みょうが, しそ, しょうが, たくあん, レモン果汁	ゆかり粉, 塩	566 kcal	暑い日が多くなってきました。アッサリとした混ぜご飯とトマトを使った肉じゃがで食欲アップ。しっかりと食べて暑い夏も元気に過ごしましょう。
	トマト肉じゃが	〇	豚肉, 削り節	油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, トマト, グリンピース	水, 醤油, みりん	21.1 g	
	もやしの風味和え			油, ごま油	人参, きゅうり, もやし, しょうが	カレー粉, 醤油, 酢	17.7 g	
4火	ごはん			精白米		水	569 kcal	サバには「身体がだるい・疲れやすい」夏バテを解消する際に必要な、脂肪や糖質の代謝を助ける働きのあるビタミンB2が多く含まれています。お盆の時期は特に脂がのっておいしい季節です。給食でも味わいましょう。
	サバのごま醤油焼き	〇	さば	油, ごま油, 三温糖, ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ	みりん, 醤油, 酒, 一味唐辛子	26.1 g	
	あさづけ		昆布		きゅうり, キャベツ, 人参, しょうが	塩, 醤油, 酢	21.2 g	
	みそ汁		生揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ, 小松菜, えのき	水	1.9 g	
5水	ひや冷やし中華		鶏肉, 鶏卵, 煮干し, 昆布	中華麺, ごま油, ごま, 三温糖	長ねぎ, しょうが, 小松菜, もやし, きゅうり, 人参, ホールコーン, トマト, にんにく	塩, こしょう, 赤ワイン, パプリカ, ナツメグ, トマトケチャップ, ウスターソース	553 kcal	じゃがいものあめがらめは、炭水化物・ビタミンCの豊富なじゃがいもと、タンパク質・カルシウムの豊富な高野豆腐をつかっています。栄養満点のおやつとしてもお勧めです。
	じゃがいものあめがらめ	〇	高野豆腐	油, じゃが芋, でん粉, 水, あめ, 三温糖		米粉, 塩, 醤油, からし(粉)	27.7 g	
	くだもの(特栽培メロン)				メロン	カレー粉, 塩	22.6 g	
6木	ごはん			精白米		水	546 kcal	磯和えは海苔を使った和え物です。海苔の香りとうまみのおかげで、醤油を減らしてもおいしく食べることができます。みなさんは1日あたりの塩分量を気にしたことがありますか? 熱中症の予防も大切ですがとりすぎにも気をつけましょう。
	ごまじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	オリーブ油, ごま	にんにく, しそ	醤油	22.8 g	
	わかさぎの南蛮漬	〇	わかさぎ	でん粉, 油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ	醤油, 酒, 酢, とうがらし	17.7 g	
	いそ磯あえ		のり		人参, キャベツ, もやし	醤油	2.0 g	
	みそ汁		油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ, 煮干し		えのき, 玉ねぎ	塩		
7金	ちらしずし		あなご, えび, 油揚げ, 鶏卵, のり, 昆布	精白米, 上白糖, 三温糖	れんこん, 人参, 干しいたけ, かんぴょう, きゅうり	水, 米酢, 塩, 醤油, 酒, 醤油, みりん, 塩	598 kcal	1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日を「五節句」といいます。その中で7月7日は「七夕」の行事で知られています。平安時代には「さくべい」という食べ物をお供えしました。
	ごまあえ	〇		白ごま, 黒ごま, 三温糖	小松菜, 白菜, 人参	醤油, だし汁	25.3 g	
	すまし汁		なると, 豆腐, 削り節, 昆布	そうめん, 上白糖	長ねぎ, 小松菜, 水菜, えのき, オクラ	醤油, 塩, 水	17.6 g	
	七夕ゼリー		養天牛乳	上白糖		水, 白ワインサイダー, 7月7日 - キュラソー	2.8 g	
10月	あげパン		きなこ	コッペパン, 上白糖, 油		ビュアココア	674 kcal	鳥取県や広島県など日本では「サメ」を「ワニ」と呼ぶ地域があります。自身でしっかりとした食べ応えがあることで、酢豚風に調理すると肉と間違える子供もいます。今回は野菜と味噌マヨネーズをのせてオープンで焼きます。
	サメのマヨネーズソース焼き	〇	もうかざめ, 白みそ	油, 白ごま, マヨネーズ	玉ねぎ, えのき, トマト, パセリ	酒, 醤油, 紙グラタン	26.4 g	
	ミネストローネスープ		ベーコン, いんげん豆, あさり, チーズ, 鶏ガラ	マカロニ, スパゲッティ, じゃが芋, 油	人参, スズキキニ, なす, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ, トマト, ホールトマト, にんにく, パセリ, しょうが, パセリ	塩, 黒こしょう, タイム, ベイリーフ(粉), 水	38.2 g	
11火	ピピンパ炒飯		豚肉, 鶏卵	精白米, 米粒麦, 油, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, 人参, 長ねぎ, キムチ, 小松菜, もやし	塩, テンメシジャン, 白こしょう, 醤油	639 kcal	とうもろこしの糖質は消化吸収が非常に速く夏バテによる疲労回復やエネルギーチャージに効果的です。食物繊維もたっぷりです。甘いお菓子などの代わりにおやつとしてもお勧めです。
	春雨スープ	〇	豆腐, 鶏肉, 削り節	緑豆春雨, ごま油	干しいたけ, 人参, 白菜, 玉ねぎ, 小松菜	塩, 黒こしょう, 水	27.2 g	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩, 水	20.2 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.4 g	
12水	ごはん			精白米, 雑穀		水	677 kcal	商店街コラボ給食。今回は三田にある「芝の浦」の「芝の浦特製若鶏のから揚げ」を紹介していただきます。鶏肉を調味液につける時間が少なくて、しっかりと肉のうまみを感じられてやわらかく、外側はカリッとしているのが特徴です。お楽しみに。
	芝の浦特製若鶏の唐揚げ	〇	鶏肉 鶏卵	でん粉, 薄力粉, 油	しょうが, にんにく	塩, 白こしょう, 白ワイン, ガーリックパウダー	28.9 g	
	ポテトサラダ			じゃが芋, マヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	りんご酢, 塩, 黒こしょう	23.0 g	
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 削り節		大根, キャベツ, えのき, 長ねぎ, 小松菜	水	1.6 g	
13木	くだもの(スイカ)				すいか			給食ではできるだけ国産の果物を使っています。今回のオレンジも和歌山県の栗山さんの農園から届きます。日本は世界中から色々な食べ物を輸入しています。「これってどこから来たんだろう?」を気をつけてみてみましょう。
	ハヤシライス	〇	豚肉, 生クリーム, 鶏ガラ	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, パター, デミタリソース	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, にんにく, トマト, シュース, パセリ, しょうが	水, 赤ワイン, 塩, 黒こしょう, ベイリーフ, パプリカ, 中濃ソース, 醤油	593 kcal	
	糸寒天入りサラダ		わかめ, 糸寒天, かまぼこ	ごま油, ごま	もやし, きゅうり, 人参	醤油, 酢, 塩, 黒こしょう	20.3 g	
14金	くだもの(レモン)				パレンシアオレンジ		18.5 g	1.8 g
	なす入りスパゲティ	〇	豚肉, 赤みそ, 大豆, チーズ	スパゲティ, 油, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, マッシュルーム, トマト, トマトピューレ, なす, ホールトマト	塩, 酒, ラー油, 醤油, 酢, みりん, 水, からし(粉)	604 kcal	
	海藻サラダ		茸, わかめ	油, ごま油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, 人参	醤油, みりん	24.6 g	
18火	かぼちゃと豆のから揚げ	〇	大豆, ひよこ豆	油, でん粉	かぼちゃ		23.2 g	なすにはのぼせやほてりをとって、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和するパワーがあります。また、紫色はポリフェノールの一種ナスニン。免疫力アップと目の疲れ予防に役立ちます。
	なす入りスパゲティ						2.2 g	
	胚芽パン		胚芽パン				644 kcal	
	フィッシュ&チップス		まだら	でん粉, 強力粉, 油, じゃがいも		塩, 黒こしょう, ガーリックパウダー, オレガノ, パセリ, ベーキングパウダー, 塩	22.9 g	
19水	フレンチサラダ	〇		油	キャベツ, きゅうり, トマト, 玉ねぎ	塩, 黒こしょう, 酢	28.9 g	7月20日、FIFA女子サッカーワールドカップ2023が開幕します。そこで給食でも開催国オーストラリアとニュージーランドの代表的な料理を紹介します。日本はグループC。スペイン・コスタリカ・ザンビアと対戦します。それぞれの国の食事の様子を調べても楽しいですね。
	クマラスープ		牛乳, 生クリーム, 鶏ガラ	さつま芋, じゃがいも, パター	玉ねぎ	カレー粉, 水, ロリエ葉, 塩, こしょう	2.5 g	
	パプロア		生クリーム	マッシュマロ	バイン缶, もも缶	アルミカップ		
	うなぎのひつまぶし	〇	うなぎ, のり, 鶏卵, 昆布	精白米, 三温糖, 油	枝豆	水, 酒, 醤油, みりん, とうがらし, さんしょう	654 kcal	
冬瓜スープ		鶏肉, 鶏ガラ	でん粉, 緑豆春雨, ごま油	冬瓜, 人参, 長ねぎ, しょうが, 長ねぎ	水, 塩, 白こしょう	28.9 g		
梅肉あえ			油, 三温糖	きゅうり, キャベツ, 小松菜, 梅干し	醤油, 酢, ゆかり粉	21.2 g		
くだもの(冷凍みかん)					冷凍みかん	2.2 g		

*食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。