



7月予定献立表

7月の給食目標
給食時間を守ろう

日	曜	授業	牛乳	地産地消の食材	献立	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	エネルギー たんぱく質
3	月	通常	○	玉ねぎ 小松菜	豚キムチ丼 豆腐と青菜のスープ 冷凍ミカン	豚肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 米粒麦 ごま油 白ごま(いり)	にんにく しょうが 玉葱 白菜 白菜キムチ にんじん にら もやし 小松菜 冷凍みかん	776 kcal 33.1 g
4	火	通常	○	とうもろこし 玉ねぎ	ジャージャー麺 東京都産の蒸しとうもろこし すいか まめまめランチ 大豆	豚ひき肉 大豆 赤みそ 牛乳	蒸し中華めん ごま油 上白糖 でん粉	しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ 玉葱 たけのこ にんじん にら とうもろこし すいか	783 kcal 30.0 g
5	水	通常	○	玉ねぎ 小松菜	麦ご飯 塩昆布入り手作りふりかけ いかのゴマがらめ 糸寒天のサラダ きのこのとろとろ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 糸削り節 いか もずく	米 米粒麦 白ごま(いり) 三温糖 でん粉 白絞油 上白糖 サラダ油 ごま油	しょうが 糸寒天 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 なめこ しめじ えのき 小松菜	749 kcal 30.9 g
6	木	通常	○	小松菜	天の川ちらし 七夕汁 行事食 一日早い七夕献立 星空ゼリー	油揚げ 鮭 鶏卵 牛乳 七夕なると 粉寒天	米 三温糖 サラダ油 白ごま(いり) そうめん 上白糖	かんぴょう にんじん れんこん 干し椎茸 さやいんげん たけのこ 長ねぎ 小松菜 パイン缶 ぶどうジュース	767 kcal 32.8 g
7	金	通常	○	じゃがいも 玉ねぎ 小松菜	チキン南蛮サンド ABCスープ コーンポテト	鶏肉 牛乳 豚肉	丸パン サラダ油 白絞油 でん粉 三温糖 ABCマカロニ じゃがいも 有塩バター	キャベツ しょうが にんじん 白菜 玉葱 小松菜 ホールコーン	762 kcal 31.1 g
10	月	通常	○	じゃがいも 玉ねぎ 小松菜	鮭・卵入り野沢菜チャーハン じゃが芋のゴマ和え 坦々スープ	鮭 鶏卵 牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも 白ごま(すり) ねりごま	しょうが 長ねぎ 野沢菜 にんじん きゅうり さやいんげん にんにく 玉葱 白菜キムチ もやし 小松菜	769 kcal 31.5 g
11	火	通常	○	玉ねぎ じゃがいも なす 枝豆	夏野菜のカレーライス 東京都産のゆで枝豆 すいか	豚肉 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 薄力粉 白絞油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん なす ピーマン ズッキーニ えだまめ すいか	829 kcal 27.1 g
12	水	通常	○		麻婆やきそば とら豆とわかめのサラダ まめまめランチ とら豆 杏仁豆腐	豚ひき肉 赤みそ 豆みそ 押し豆腐 牛乳 とら豆 わかめ 粉寒天	蒸し中華めん サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉葱 干し椎茸 にら たけのこ キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶	897 kcal 33.0 g
13	木	通常	○	小松菜	ごまご飯 サバのおろしダレかけ 七菜きんぴら かきたま汁	牛乳 さば 豚肉 くわわかめ 木綿豆腐 鶏卵	米 米粒麦 白・黒ごま(いり) 上白糖 白絞油 じゃがいも でん粉 糸こんにゃく 三温糖	しょうが 大根 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 玉葱	766 kcal 34.6 g
14	金	45分 授業	○		ししじゅしい ゴーヤチャンプルー もずくスープ サーターアンダギー 郷土料理：沖縄県	豚肉 刻み昆布 牛乳 押し豆腐 鶏卵 糸けずり もずく	米 もち米 白絞油 白ごま(いり) ごま油 薄力粉 三温糖 黒砂糖 無塩バター 粉糖	こねぎ ゴーヤ にんじん たけのこ えのき	828 kcal 35.7 g
17	月	海の日							
18	火	通常	○	小松菜	わかめご飯 ししゃものごまダレかけ ゴマ和え 冬瓜のみそ汁 冷凍ミカン	炊き込みわかめ 牛乳 ししゃも 油揚げ 白みそ	米 白絞油 でん粉 上白糖 三温糖 白ごま(いり・すり)	小松菜 もやし にんじん 冬瓜 玉葱 しょうが 長ねぎ 冷凍みかん	751 kcal 27.9 g
19	水	通常	セレクト	小松菜	タコライス 卵スープ 郷土料理：沖縄県 ティーダパイン	豚ひき肉 大豆 牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵	米 米粒麦 白絞油 でん粉	玉葱 にんじん えだまめ にんにく パセリ 白菜 小松菜 パインアップル	835 kcal 32.9 g
20	木	通常	○		ナン キーマカレー グリーンサラダ 世界の料理：インド	牛乳 大豆 豚ひき肉	ナン 白絞油 サラダ油 薄力粉 三温糖 上白糖	なす しょうが にんにく 玉葱 にんじん セロリー キャベツ ブロッコリー きゅうり	755 kcal 32.0 g

- * 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- * 収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。
- * ☆ のついた日は、セレクト給食です。今月は飲み物を選びます。
- ・7日(金)は、1年生のみ11:40~給食です。(職場訪問のため)

セレクト飲み物の候補

- ① コーヒー牛乳
- ② オレンジジュース
- ③ りんごジュース
- ④ ぶどうジュース

給食レシピ紹介「豚キムチ丼」

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	g	g		
【豚キムチ丼】				
ごはん	200	お好み		①豚肉しょうゆで下味をつける。
豚肉	55	220		②ゴマ油でにんにく・生姜を炒め、香りが出たら豚肉を加え炒める。火が通ったら一度取り出す。(肉がかたくなってしまいうため)
しょうゆ	4.0	小さじ2と1/2		③火の通りにくい野菜から順に炒める。
ごま油	0.65	小さじ1/2		★キムチの汁は使用する。
にんにく	0.25	1	みじん切り	④③に豚肉を入れ、醤油で味を整える。
しょうが	0.5	2	みじん切り	★キムチは塩分があるため、加減しながら。
玉ねぎ	60.0	中1個	スライス	⑤最後に白ゴマをかけて完成。
白菜	30.0	2枚	短冊切り	
白菜キムチ	25.0	100	3cm幅	
にんじん	20.0	小1本	千切り	
にら	10.0	1/3束	3cm幅	
しょうゆ	4.0	小さじ3		
白ゴマ(いり)	2.5	10		

7月初日のメニュー「豚キムチ丼」のレシピをご紹介します。
にんにくやしょうがを使用しておりますので、食欲をそそり、夏バテ予防の料理です。味付けはお醤油だけですので、簡単に作れます。
ぜひお試しください♪

