

# 7月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		G=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	660 kcal	20.0 g
	中学校	850 kcal	28.0 g	28.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	2(月) やきにくどん 中華スープ べにいもだんご 牛乳	3(火) やきそば スープ アメリカンドッグ バナナ 牛乳	4(水) きびご飯 なっとうみそ 冬瓜とかぼちゃの煮物 もずくあえ2 ネーブル 牛乳	5(木) (基本) 黒米粉パン ポトフ マヨネーズやき フルーツ白玉 牛乳	6(金) ひじきごはん かきたま汁 アサ天ぷら ごまあえ ネーブル 牛乳
あ か	牛乳、ぎゅうにく、とうふ、花かつお こいくちしょうゆ、きなこ	牛乳、ぶたにく、青のり粉、とうふ こいくちしょうゆ、花かつお、ウナ	牛乳、なっとう、みそ、けずりぶし びんなが、とりにく、あつあげ	牛乳、とりにく、アサリ、みそ ピザチーズ	牛乳、ブタ、ひじき、あぶらあげ こいくちしょうゆ、とうふ、たまご
き	コメ、オリーブ油、無圧ペン麦、三温糖 オリーブ油、ごま、でんぷん、しらたまこ	こむぎこ、水、オリーブ油、さといも ケーキドーナツミックス、ぶどう糖	コメ、オリーブ油、精白もちきび、三温糖 綿実油、水、オリーブ油、グラニュー糖	(基本) 黒米粉パン、じゃがいも 三温糖、しょ糖型液糖、水	コメ、オリーブ油、無圧ペン麦、オリーブ油 でんぷん、こむぎこ、ごま、ごま油
み ど り	たまねぎ、にんじん、こんにやく オリーブ油、ごま、きくらげ、オリーブ	にんじん、オリーブ油、きくらげ、オリーブ たまねぎ、ごま、ごま油、しめじ	オリーブ油、とうがんと、かぼちゃ、レモン こんにやく、いんげん、ネーブル	オリーブ油、にんじん、たまねぎ、セロリ パセリ、オリーブ油、すいか、もも、なし	にんじん、ねぎ、コーン、オリーブ ホウレンソウ、もやし、ネーブル
こ ん だ て	9(月) 夏野菜のカレーライス 海草サラダ 青りんごゼリー 牛乳	10(火) スパゲティミートソース クリームスープ キドニーサラダ バナナ 牛乳	11(水) きびご飯 イナムドチ 豆腐ハンバーグ(手作り) ほうれん草サラダ ネーブル 牛乳	12(木) 揚げパン 野菜のピリカラ煮 ワカメスープ ネーブル 牛乳	13(金) 紅芋ごはん 魚そうめんスープ さばのカレー揚げ ハンダマのサラダ ネーブル 牛乳
あ か	牛乳、ブタ、わかめ、オリーブ、のり、切りオ	牛乳、だいたい、ぶたにく、とりにく スキムミルク、シイタケ、いんげんまめ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお みそ、とうふ、たまご、オリーブ	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ぶたにく こいくちしょうゆ、わかめ、とうふ	牛乳、いとよくだい、たまご、ロースハ 花かつお、とうふ
き	コメ、オリーブ油、無圧ペン麦、オリーブ油 カルシウム米、無塩バター(給)	スパゲティ、水、オリーブ油、こむぎこ ミートソース、缶詰、バター	コメ、オリーブ油、精白もちきび、パン粉 ピーナツバター、ごま、三温糖	こむぎこ、グラニュー糖、水、オリーブ ショートニング、オリーブ油、三温糖	コメ、オリーブ油、精白もちきび、紅芋、水 かたくりこ、水あめ、こむぎこ、ごま
み ど り	にんじん、たまねぎ、なす、にがうり オクラ、かぼちゃ、トマト、にんにく	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ トマトケチャップ、トマトペースト	だいたい、にんじん、オリーブ、ねぎ、ごま たまねぎ、トマトケチャップ	だいたい、かぼちゃ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、こんにやく、オリーブ	オリーブ、ごま、ごま油、オリーブ ネーブル
こ ん だ て		17(火) ビビンバ 野菜スープ ヨーグルトサラダ 牛乳	18(水) きびご飯 冬瓜のみそしる 切干大根炒め さんまの照り焼き ネーブル 牛乳	19(木) 冷やしソーメン ナムル かき揚げ ぜんざい 牛乳	20(金) きびご飯 ごもくだいず きびなごのマリネ バナナケーキ 牛乳
あ か		牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ みそ、たまご、卵黄(乾燥卵黄)	牛乳、オリーブ、とうふ、花かつお、だいたい ブタ、あぶらあげ、こんぶ、さんま	牛乳、花かつお、シイタケ、たまご、えび こいくちしょうゆ、ウナ、あずき	牛乳、ブタ、ひじき、だいたい、きびなご あぶらあげ、こいくちしょうゆ
き		コメ、オリーブ油、無圧ペン麦、三温糖、水 カルシウム米、ごま、かたくりこ	コメ、オリーブ油、精白もちきび、水 三温糖、オリーブ油	そうめん、三温糖、ごま、ごま油、水 かたくりこ、グラニュー糖、オリーブ油	コメ、オリーブ油、精白もちきび、三温糖 じゃがいも、でんぷん、オリーブ油
み ど り	海の日	にんにく、オリーブ油、もやし、にんじん ホウレンソウ、とうがんと、かぼちゃ	とうがんと、しめじ、オリーブ、だいたい きくらげ、にんじん、ごま、オリーブ	オリーブ、きゅうり、もやし、にんじん ホウレンソウ、ごぼう	にんじん、ごぼう、オリーブ、たまねぎ ピーマン、ピーマン、レモン、バナナ

## つくってみよう!

～給食で人気の「ビビンバ」～

材料(4人分)

- 米(適当に)
- (肉みそ)
- 豚ひき肉(160g～200g)
- にんにく(4～5g)
- しょうが(4～5g)
- 赤みそ(16～20g)
- さとう(12～15g)
- みりん(12～15g)
- しょうゆ(8～10g)
- トウバンジャン(0.8～1g)
- サラダオイル(4～5g)



混ぜておく

(ナムル)

- 白ごま(2g)・・・炒って冷ます
- 錦糸卵(40～50g)・・・卵でうすやきたまごを作りせん切りにする
- もやし(80～100g)・・・ボイル
- にんじん(40～50g)・・・せん切りにしてボイル
- ほうれんそう(80～7100g)・・・ボイルせん切り
- ゴマ油(4～5g)
- しょうゆ(2.5～3g)

作り方

- ①サラダオイルを熱して、すりおろしたにんにくとトウバンジャンをいため、ひき肉を入れて炒めます。きれいに炒めたら混ぜて置いたみそを入れ味を調える。
- ②ナムルは準備した材料を冷まし、合わせておいた調味料をいれてしあげます。
- ③どんぶりにごはんを入れナムルをのせ、その上に肉みそをかけて盛りつけます。

にんじん(長崎) ピーマン(宮古) ポテト(大分) パセリ(佐賀) なす(熊本) セロリ(アメリカ) とうがんと(宮古) 大根(鹿児島)  
 トマト(鹿児島) きゅうり(鹿児島) ネーブル(アメリカ) バナナ(フィリピン) たまご(鹿児島) 豚肉(県産) ベーコン(県産)  
 ロースハム(県産) ウインナー(県産) 牛肉(オーストラリア) なまり(伊良部) 鶏肉(ブラジル、国産) ちくわ(北海道) パパイ  
 ヤ(県産) オクラ(宮古) りんご(青森)

学校給食費は、期限内に納めましょう。