

# 令和6年7月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター  
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ( )内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	月	アップルパン ギョウにゅう ハムステーキ イタリアンスパゲッティ やさいスープ	ギョウにゅう ハム ぶたにく こなチーズ とりにく	パン スパゲッティ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ セロリー	674 (803)	27.8 (31.6)
2	火	ピピンバ ギョウにゅう カムジャタン れいとうようなし	ギョウにゅう ギョウにく たまご ぶたにく	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう たけのこ たまねぎ なら ようなし	643 (758)	25.1 (29.5)
3	水	パン ギョウにゅう さけのピザやき ごぼうのマヨネーズソテー オニオンスープ	ギョウにゅう さけ チーズ ベーコン ツナ	パン あぶら ごま さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ レモン ごぼう きゃべつ とうもろこし マッシュルーム	633 (768)	31.0 (35.1)
4	木	たこめし のむヨーグルト ひらつくね きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	のむヨーグルト たこ ひらてん あぶらあげ とりにく とうふ わかめ みそ スキムミルク	ごはん さとう あぶら でんぷん	ごぼう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ あおねぎ きゃべつ しょうが	635 (764)	25.3 (30.0)
5	金	ごはん ギョウにゅう とびうおのフライ きゅうりのピリからいため そうめんじる たなばたゼリー	ギョウにゅう とびうお ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん あぶら さとう そうめん ゼリー	きゅうり にんじん しいたけ あおねぎ	667 (783)	24.8 (28.7)
8	月	パン ギョウにゅう いちごミックスジャム オムレツのトマトソース きゃべつとまめのスープ じゃがいもとズッキーニのソテー	ギョウにゅう たまご ベーコン ウィナー だいず いんげんまめ	パン さとう じゃがいも オリーブ油 あぶら でんぷん いちごミックスジャム	たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ きゃべつ セロリー	634 (788)	23.9 (29.6)
9	火	ごはん ギョウにゅう あじのありまやき ぶたにくといとこんにやくのもの けんちんじる	ギョウにゅう あじ ぶたミンチ あぶらあげ とりにく とうふ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく しょうが だいこん ごぼう しいたけ あおねぎ	634 (740)	31.5 (34.6)
10	水	パン ギョウにゅう てりやきハンバーグ きゃべつとピーナッツあえ たまごとトマトのスープ もものゼリー	ギョウにゅう ハンバーグ たまご ベーコン	パン さとう でんぷん ピーナッツ ゼリー	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゃべつ レタス トマト	674 (813)	27.8 (33.0)
11	木	ゆかりごはん ギョウにゅう とりにくのレモンふうみ きんぴらごぼう とうふときのこのすましじる	ギョウにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	ごはん でんぷん さとう ごま あぶら	にんじん しそ レモン ごぼう こんにやく えだまめ しめじ エリンギ あおねぎ	651 (776)	27.8 (32.8)
12	金	ごはん ギョウにゅう さばのゆうあんやき チンジャオロース かぼちゃのみそしる	ギョウにゅう さば あぶらあげ ギョウにく みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん ピーマン ゆず たけのこ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	646 (745)	29.4 (32.2)
16	火	なつやすみのカレー ギョウにゅう コーンサラダ ドレッシング れいとうみかん	ギョウにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト かぼちゃ にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし みかん	677 (779)	20.7 (23.6)
17	水	こめこパン ギョウにゅう さわらのからあげこうみだれ いためピーフン レタスのちゅうかスープ ヨーグルト(中)	ギョウにゅう さわら ぶたにく とりにく (ヨーグルト)	こめこパン でんぷん あぶら さとう ピーフン ごまあぶら	にんじん しろねぎ にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ あおねぎ もやし しいたけ レタス エリンギ	640 (767)	28.0 (32.4)
18	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのスタミナやき こうやどうふのもの とうがんのみそしる	ギョウにゅう ぶたにく ちくわ こうやどうふ スキムミルク たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう ごま	にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ えだまめ とうがん あおねぎ	645 (747)	30.4 (34.5)

(神河町産の食材には\_\_\_\_\_を入れています。)

今月の平均	650 (772)	27.2 (31.4)
-------	--------------	----------------

## なつやすみ、けんこうに!

<p>生もの、肉の生焼けに注意しましょう</p>	<p>冷たいものの食べすぎに注意し、おやつは時間と量を決めて食べましょう</p>	<p>野菜や果物もしっかり食べましょう</p>	<p>好き嫌いの克服にチャレンジしてみましょう</p>	<p>ミルク(牛乳)や乳製品も毎日とりましょう</p>
<p>計画を立てて一日を規則正しく過ごしましょう</p>	<p>うんちの形やおしっこの色で体の状態がわかります</p>	<p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう</p>	<p>海の幸、魚や海藻も食べましょう</p>	<p>日本の伝統食(豆腐やみそ)などの大豆製品を活用しましょう</p>

☆今月の献立より  
5日(金)・・・七夕の献立  
七夕にちなんで「七夕ゼリー」をつけています。  
18日(木)・・・食育の日献立  
今月のテーマは「夏を元気にすこす献立」です。

2学期の給食開始は  
**9月3日(火)**  
の予定です。

### 作ってみよう! 給食の献立♪♪

#### ☆鶏肉のレモン酢焼き☆

《材料》 4人分

鶏肉皮つきもも	50g 4切	★	砂糖	14g
塩	0.7g		酢	小さじ2
こしょう	少々		うすくちしょうゆ	小さじ2
強力粉	大さじ1		レモン果汁	小さじ1と1/2
油	小さじ1		水	小さじ1/2

《作り方》

- 鶏肉に塩、こしょうで下味をして、強力粉をつける。
- ★の材料をフライパンに入れて煮立たせ、別の容器に移しておく。
- フライパンに油を熱し、①の鶏肉をこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 焼きあがった鶏肉に②のタレをかける。

#### ☆きゅうりのピリ辛炒め☆

《材料》 4人分

きゅうり	2本	★	うすくちしょうゆ	小さじ1と1/3
豚肉	80g		こいくちしょうゆ	小さじ1強
人参	1/5本		酢	大さじ1と小さじ1
砂糖	6g		料理酒	小さじ1強
			豆板醤	少々
			油	小さじ1

《作り方》

- きゅうりは5mmほどに切り、人参は千切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ①のきゅうりをゆがく。
- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、料理酒と豆板醤を入れて炒める。
- 豚肉に火が通ったら、人参を入れて炒め、きゅうりを入れてさらに炒める。  
★の調味料を入れて味をととのえる。