

# 7月 献立表

令和元年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1(月)	麦ごはん 牛乳 肉と野菜のキムチ炒め 卵とコーンの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン はくさい チンゲンサイ きくらげ コーン	こめ むぎ あぶら かたくりこ	707	29.3	17.7	2.7	
2(火)	フチフチどうもろこしごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 小松菜ともやしの和え物 夏のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば しらす わかめ ちくわ どうふ	コーン しょうが こまつな もやし どうがん なす ねぎ にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	850	32.7	27.9	3.6	
3(水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ バナナ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 どうふ ささみ	にんじん たまねぎ ねぎ たら たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし バナナ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	854	34.2	23.8	2.5	
4(木)	ごはん 牛乳 オクラとひじきの和え物 すき焼き風煮 元気ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく どうふ ヨーグルト	オクラ しめじ にんじん たまねぎ こぼろ はくさい ねぎ えのき	こめ さとう 緑豆はるさめ こまあぶら しらたき くるまふ あぶら	801	30.9	18.9	3.0	
5(金)	ゆかりの彩り寿司 牛乳 七夕そうめん汁 びり辛きゅうり くし切りトマト	ぎゅうにゅう たまご とり ひき肉 とりむね肉 あぶらあげ	えだまめ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ きゅうり トマト	こめ さとう あぶら ひやむぎ こまあぶら こま	855	32.3	18.5	5.5	
8(月)	麦ごはん 牛乳 干草焼き 切干大根の和風サラダ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひき肉 たまご かつおぶし あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ だいこん こまつな キャベツ ねぎ しめじ	こめ むぎ あぶら さんおんとう かたくりこ さとう こま じゃがいも	690	25.9	18.1	2.1	
9(火)	ガバオ風そぼろ炒めライス 牛乳 コンソメスープ はちみつレモン	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 とりひき肉 たまご ベーコン	たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン しめじ にんじん だいこん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	1010	41.0	32.0	3.4	
10(水)	ごはん 牛乳 かき揚げ (さくらえび) 磯香和え なめこのすまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ さくらえび ひじき たまご のり かまぼこ	たまねぎ にんじん みつぼ こまつな キャベツ もやし なめこ	こめ はくりきこ あぶら さとう	743	24.2	18.4	3.4	
11(木)	麦ごはん 牛乳 ミートローフ キャベツのカラフルサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 たまご チーズ どうふ ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり もやし 赤パプリカ チンゲンサイ えのき	こめ むぎ パン粉 あぶら さとう	760	28.7	23.6	2.4	
12(金)	中華おこわ 牛乳 春巻き つぼ漬けきゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ だいこん きゅうり はくさい ねぎ きくらげ	こめ もちこめ こむぎ あぶら こま はるさめ	707	23.6	20.0	2.9	
16(火)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが いかときゅうりの酢の物 すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	たまねぎ にんじん ぎやいんげん きゅうり すいか	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	787	29.0	14.4	2.7	
17(水)	ごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け 貝だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さけ	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ねぎ こぼろ	こめ はくりきこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	747	29.3	18.5	2.3	
18(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 南瓜と大豆のサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 だいす ハム チーズ あつあげ	かぼちゃ きゅうり にんじん もやし こまつな	こめ さとう マヨネーズ	878	34.5	28.4	3.0	
19(金)	カレーライス 牛乳 フロズン フルーツ (もも)	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト グリンピース りんご もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら	792	23.2	19.0	2.8	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	799	29.9	21.4	3.0
					栄養基準量	830	27~41	18~27	2.5未満

地産地消給食  
あごだし&  
トマト

〇〇給食  
"かぼちゃ"

終業式

## 試食会のご参加 ありがとうございました。

6月20日、試食会と食育講座を実施しました。  
30名もの方に参加していただきました。  
今年の試食会では、子どもたちが苦手とする「おから」のメニューを紹介しました。  
レシピと合わせて紹介します。ぜひおうちでもお試しください♪

おうちのひととの  
給食はみんなも  
楽しそうでした



・聞いたときはちょっとびっくりしましたが、おいしくいただきました。  
・おいしかったので、作り方が知りたいです。  
(アンケートより抜粋)

### ★ ミルクおから (1人分) ★

- |            |   |
|------------|---|
| おから 20g    | ①しらたきは、2cmくらいの長さ、ねぎは小口切、玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。                  |
| しらたき 15g   | ②おから以外の具材を油で炒める   |
| ねぎ 7g      | ③おからを加え (お好みで水を加える)、火が通ったら*の調味料を加え、水分を飛ばしながら煮て完成!           |
| 玉ねぎ 25g    | ◎水分量は③で加える水分量や加熱で水分を飛ばす加減で調整してください。                         |
| にんじん 7g    | ◎水分少なめが好きの方は、具を別に炒めておき、おからをから炒りにして水分を飛ばしたところに具と調味料を加えても作れます |
| 鶏ひき肉 15g   |   |
| 油 適量       |   |
| *牛乳 9g     |   |
| *しょうゆ 4.5g |   |
| *砂糖 2g     |   |

### ☆おすすめPOINT☆

日本人は、どの年代もカルシウムが不足しています。  
牛乳は苦手という人も、調理に活用すればとりやすくなります。  
また、おからは大人子どもも苦手な人が多いですが、アレンジ次第でおいしくいただけます^^