

7月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

| 日付 | 献立表 | 黄 | 赤 | 緑 | 調味料など | 小学生 エネルギー たんぱく質 脂質 | 中学生 エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----------------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 半夏生 1日(金) | パン、いちごジャム | パン いちごジャム | | | | | |
| | 豆乳スープ | 油 | ショルダーベーコン 豆乳 米みそ | 大根 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー | コンソメ 塩 こしょう | 652kcal 27.8g 22.1g | 823kcal 35.2g 27.3g |
| | タコとキャベツのソテー | 油 | タコ | キャベツ コーン にんにく パジル | 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう | | |
| | チキンナゲット(小:2こ、中:3こ) | 油 | チキンナゲット | | | | |
| 4日(月) | ごはん | 米 | | | | | |
| | ネパネハ野菜のスープ | 油 | 木綿豆腐 わかめ | オクラ モロヘイヤ 人参 玉ねぎ | 中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう | 662kcal 20.4g 17.5g | 762kcal 23.8g 20.8g |
| | 豚肉のキムチ炒め | 油 ごま油 砂糖 | 豚肉 | 奈良の大根キムチ 玉ねぎ ぶなしめじ にら にんにく | 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう | | |
| 焼き餃子(小:2こ、中:3こ) | | 餃子 | | | | | |
| 食育の日 5日(火) | ごはん | 米 | | | | | |
| | 夏の豚汁 | | 豚肉 うすあげ 米みそ | 冬瓜 かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ | だしパック | 724kcal 30.7g 20.5g | 808kcal 35.1g 22.5g |
| | じゃこと万願寺唐辛子の炒め物 | 白ごま 砂糖 油 | ちりめんじゃこ | 万願寺唐辛子 れんこん | 濃口しょうゆ みりん 酒 | | |
| 厚焼き玉子 | | 厚焼き玉子 | | | | | |
| 6日(水) | パン | パン | | | | | |
| | コーンスープ | じゃがいも 油 | 鶏肉 豆乳 | 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース クリームコーン缶 | コンソメ こしょう 塩 | 649kcal 25.0g 19.3g | 785kcal 29.7g 22.2g |
| | 切干大根のサラダ | | | 人参 枝豆 切干大根 | 和風ごまドレッシング | | |
| | ミンチカツ | 油 | 豚と鶏のミンチカツ | | | | |
| 七夕 7日(木) | ごはん | 米 | | | | | |
| | 七夕にゅうめん | 三輪そうめん | かまぼこ うすあげ | 人参 玉ねぎ オクラ えのきだけ | 濃口しょうゆ だしパック 塩 みりん | 755kcal 27.2g 19.0g | 827kcal 30.1g 20.2g |
| | 平天となすのさっぱり煮 | 砂糖 ごま油 | 平天 | なす 大根 しょうが | みりん 酒 ほん酢 だしパック | | |
| | イサキの天ぷら | 油 | イサキ天ぷら | | | | |
| 七夕デザート(単配) | 七夕デザート(ゼリー) | | | | | | |
| いい歯の日 8日(金) | 黒糖パン | パン 黒砂糖 | | | | | |
| | 野菜のスープ煮 | じゃがいも 油 | 豚肉 大豆 | 玉ねぎ 人参 もやし パセリ | コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう | 674kcal 27.4g 23.0g | 823kcal 31.8g 26.0g |
| | ごぼうのカレー風味炒め | 油 砂糖 | おさかなソーセージ | ごぼう 人参 | 濃口しょうゆ みりん カレー粉 | | |
| | ハンバーグおろしソースがけ | 油 砂糖 でん粉 | ハンバーグ | 大根おろし 玉ねぎ にんにく レモン果汁 | 濃口しょうゆ 酒 | | |
| 11日(月) | ごはん | 米 | | | | | |
| | 混ぜごはんの具 | 砂糖 でん粉 | ビッコロハム | 青ピーマン 人参 玉ねぎ コーン にんにく | オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう | 648kcal 26.6g 14.2g | 718kcal 29.3g 15.5g |
| | 冬瓜のスープ | 油 | 鶏肉 | 冬瓜 人参 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ しょうが | 中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | アジの南蛮漬け | 油 砂糖 | アジでん粉付き | 人参 玉ねぎ 枝豆 しょうが | 濃口しょうゆ 酢 酒 | | |
| 12日(火) | ごはん | 米 | | | | | |
| | 夏野菜ポークカレー | カレー粉 油 | 豚肉 | 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 グリーンピース | 濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう | 798kcal 27.2g 26.9g | 899kcal 29.8g 30.9g |
| | ハムと野菜のソテー | 油 | チキンハム | ブロッコリー 玉ねぎ 赤パプリカ | コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | ポロニアステーキ | | 粗挽きポロニアステーキ | | | | |
| 13日(水) | 減量パン | パン | | | | | |
| | なすのミートスパゲティ | スパゲティ オリーブ油 砂糖 | 合挽ミンチ ひきわり大豆 | なす 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ セロリ ダイストマト缶 | トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう | 679kcal 24.4g 22.6g | 831kcal 30.4g 25.0g |
| | ツナサラダ | | ツナ | キャベツ きゅうり 人参 | フレンチドレッシング | | |
| | グラタン | とうもろこしのグラタン | | | | | |
| 防災給食 14日(木) | わかめごはん | 米 | | | わかめごはんの素 | | |
| | 救給根菜汁 | | | | 救給根菜汁 | 626kcal 16.7g 11.1g | 679kcal 17.6g 11.4g |
| | ミックスフルーツ | | | | ミックスフルーツ缶 | | |
| | 切干大根の塩こんぶ和え | 白ごま | 塩こんぶ | 切干大根 コーン | 濃口しょうゆ | | |
| 魚肉ソーセージ | | おさかなウインナー | | | | | |
| 15日(金) | 米粉パン | 米粉パン | | | | | |
| | マカロニスープ | 米粉マカロニ 油 | ショルダーベーコン | キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ | コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ | 614kcal 27.5g 23.1g | 744kcal 32.1g 26.2g |
| | ラタトゥイユ | 砂糖 オリーブ油 | | ズッキーニ なす 玉ねぎ コーン にんにく ダイストマト缶 | トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう | | |
| | 鶏のハーブ焼き | | 若鶏ハーブ漬け | | | | |
| りんごシャーベット(単配) | りんごシャーベット | | | | | | |

奈良県産の食材は、太字で表しています。

7月の旬の食材



あじわい×モ ~7月~

半夏生 (1日)

夏至から数えて11日目(7月2日)は半夏生です。半夏生とは季節の変わり目として、農作業の大切な目安とされています。夏至から半夏生になる前までに田植えを終わらせるものとされていて、半夏生を過ぎると秋の収穫が減ってしまうといわれていました。関西では半夏生の日にはタコを食べる習慣があります。これは、田に植えた稲がタコの足のようになりしっかりと根付き、秋に豊作になるようにと願いが込められています。タコ以外にも、讃岐地方ではうどん、福井県ではサバ、奈良県では小麦でついた餅(半夏生餅)を食べる習慣があります。1日の給食では、タコを使ったソテーがあります。秋の豊作を祈りながら食べましょう!



食育の日 (5日)

「じゃこと万願寺唐辛子の炒め物」に入っている万願寺唐辛子は、京都府舞鶴市の万願寺地区発祥の野菜で、約100年前から栽培されていて、京都のブランド野菜に認定されています。唐辛子という名前ですが、辛みはなくほんのり甘みがあります。皮が厚く食べやすい唐辛子です。夏に旬を迎え、今がおいしい時期になります。奈良県にもひもとうがらしという辛みの少ない唐辛子が昔から栽培されていて、「大和伝統野菜」に認定されています。



七夕 (7日)

七夕には夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てた「そうめん」が食べられています。平安時代の七夕でもそうめんの原形といわれている「素餅」を食べていたといわれています。素餅は小麦粉と米粉を練り、網のように細長くねじって揚げた食べ物です。そうめんは暑くて食欲がわかない時でも、ツルツルと喉を通りやすく、今の季節にぴったりの食べ物ですね。日本各地でそうめんが作られていますが、奈良県でも伝統的な製法で作られた「三輪そうめん」が特産品としてあります。7日は七夕献立です。にゅうめんにはそうめんと星形のオクラが入っていて天の川に見立てています。また、星型のラッキー人参は各クラスにいくつか入っているので、楽しみにしてくださいね☆



いい歯の日 (8日)

今月のいい歯の日は、ごぼうが噛みごたえのある食材です。ごぼうをよく噛むと、しっかりと味が感じられます。噛むことを意識して食べてみましょう。



防災給食 (14日)

日本では、大雨、台風、地震など災害が起こる可能性があります。災害が起こると、水道や電気、ガスなどのライフラインが止まってしまう場合があります。特に食事で不便に感じる事が多くなると想定されます。調理する時に水や電気が使えなくてもできる食事について給食で学びましょう。

