

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	献立名	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 (月)	ごはん、ふりかけ 麩のみそ汁 タコとキャベツのソテー アジのさんがフライ	米 焼き麩 油	うすあげ わかめ みみそ タコ あじさんがフライ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン にんにく バジル	のりふりかけ だしパック 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	727kcal 27.1g 20.0g	803kcal 30.5g 22.1g
	2日 (火)	減量ごはん カレーうどん ピーマンのきんぴら炒め アンニンフルーツ	米 うどん カレールウ でん粉 白ごま 砂糖 油 ごま油 豆乳杏仁豆腐	牛肉 うすあげ 竹輪	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ねぎ 青ピーマン 人参 ミックスフルーツ缶	だしパック 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ みりん	731kcal 22.7g 19.3g	844kcal 26.0g 22.4g
3日 (水)	パン、マーシャルピーンズ 肉団子と野菜のコンソメスープ ズッキーニのソテー ツナオムレツ	パン マーシャルピーンズ じゃがいも 油 オリーブオイル	肉団子 ベーコン	人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ズッキーニ 枝豆 コーン にんにく	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	643kcal 24.8g 27.0g	772kcal 29.5g 30.2g	
	4日 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ささみときゅうりの中華和え 揚げしゅうまい(小:2こ、中:3こ) ジョア ※牛乳無し	米 砂糖 でん粉 ごま油 油	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 米みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	酒 濃口しょうゆ 中華スープ トウバンジャン 塩 こしょう ねぎごまドレッシング	686kcal 26.9g 15.7g	812kcal 33.1g 20.6g
七夕献立 	5日 (金)	パンパン 七夕スープ ラタトゥイユ 星形ハンバーグおろしソースがけ	パン 三輪そうめん 油 砂糖 オリーブオイル	ロースハム ベーコン	ドライパン 人参 玉ねぎ オクラ ズッキーニ なす 玉ねぎ 黄パプリカ にんにく ダイストマト缶 大根おろし 玉ねぎ にんにく レモン果汁	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	664kcal 24.7g 23.0g	800kcal 28.9g 25.4g
	8日 (月)	ごはん すまし汁 七色お和え タラの梅ソースがけ	米 砂糖	御所市産ねぎ入り肉団子 木綿豆腐 わかめ 米みそ	玉ねぎ 人参 人参 なす ごぼう かぼちゃ 枝豆 コーン 干しいたけ	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒 みりん 梅だれ 濃口しょうゆ みりん 酒	663kcal 30.1g 14.5g	744kcal 33.7g 16.2g
9日 (火)	ごはん 冬瓜の中華スープ 春雨のオイスター炒め チキンの甘酢がらめ	米 油	ロースハム 豚ひき肉 若鶏でん粉付き	冬瓜 人参 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ しょうが 人参 青ピーマン 黄パプリカ しょうが	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 酒 塩 濃口しょうゆ みりん こしょう 濃口しょうゆ 酢 酒	678kcal 23.3g 18.5g	749kcal 25.3g 20.0g	
	10日 (水)	減量パン なす入りミートスパゲティ ごぼうサラダ コーンクリームコロッケ	パン スパゲティ オリーブオイル 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 ごぼう 枝豆	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 和風ごまドレッシング	694kcal 27.8g 23.2g	861kcal 33.8g 27.0g
11日 (木)	わかめごはん じゃがいものみそ汁 冬瓜のそぼろ煮 根菜入りつくね	米 じゃがいも 突きこんにゃく 砂糖 油 でん粉 砂糖 でん粉	平天 米みそ 鶏ひき肉 鶏と根菜の平つくね	玉ねぎ もやし 青ねぎ 冬瓜 人参	わかめごはんの素 だしパック 濃口しょうゆ みりん だしパック 酒 塩 濃口しょうゆ みりん 酒	684kcal 25.9g 15.0g	757kcal 28.7g 15.5g	
	12日 (金)	米粉パン コーンポタージュ ブロッコリーのソテー トマトグラタン	米粉パン じゃがいも 油 シチュールウ	鶏肉 ロースハム	コーンクリーム缶 玉ねぎ 人参 コーン パセリ ブロッコリー 玉ねぎ	こしょう 塩 濃口しょうゆ 塩 こしょう	663kcal 26.2g 22.7g	799kcal 32.1g 25.4g
16日 (火)	麦ごはん 夏野菜カレー ツナ野菜炒め 福神漬け さくらんぼゼリー(単配)	米 大麦 カレールウ 油	豚肉 ツナ	玉ねぎ なす 人参 かぼちゃ グリンピース ほうれん草 人参 ぶなしめじ コーン 福神漬け	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	758kcal 20.7g 20.5g	863kcal 23.6g 24.2g	

 奈良県産の食材は、**太字**で表しています。
外国産の食材は、**斜体**で表しています。

7月の旬の食材



あじわいメモ ~7月の献立~

半夏生 (1日)
夏至から数えて11日目(7月1日)は半夏生です。
関西では半夏生の日にはタコを食べる習慣があるので、1日の給食では、タコを使ったソテーを予定しています。

七夕献立 (5日)
七夕スープにはそうめんとう星型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、楽しみにしていってくださいね☆

食育の日 (8日)
「七色お和え」は奈良県の郷土料理です。お盆の時期に食べられる精進料理で、かぼちゃやなすとといった旬の野菜を使用したみそ和えになっています。
今の時期が旬のなすは奈良県内で作られたものです。昼と夜の気温差が大きいので、色づきがよく、ピカッとつやのある美味しいなすが作られています。

いい歯の日 (10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。

献立表・給食だよりのカラー版はHPIにて公開中です! → 

2学期の給食は、9月4日(水)~ 開始予定です。