

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 | 米 | 肉 | 野菜 | 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) | ごはん のりふりかけ 冬瓜のみそ汁 | 米 のりふりかけ 突きこんにゃく 糸寒天 | 豚肉 うすあげ 米みそ | 冬瓜 玉ねぎ 人参 青ねぎ | だしパック | 653kcal 29.5g 21.9g | 784kcal 33.7g 25.9g |
| | たこじゃがいもの青のり炒め とびうおのから揚げ | じゃがいも 米油 | たこ 青のり とびうおのから揚げ | にんにく 枝豆 | 濃口しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | 米粉パン かぼちゃもちスープ | パン かぼちゃもちボール 米油 | ショルダーベーコン | 玉ねぎ 人参 小松菜 | 濃口しょうゆ コンソメ こしょう 塩 | | |
| 2日(水) | スッキーニのソテー 甘酢肉団子(小:2こ 中:3こ) | オリーブ油 | チキン&ポークハム 甘酢肉団子 | スッキーニ 赤ピーマン コーン | 塩 こしょう 濃口しょうゆ | 675kcal 24.4g 16.7g | 856kcal 30.2g 19.7g |
| | ごはん 中華丼の具 | 米 でん粉 米油 | 豚肉 かまぼこ | 玉ねぎ 人参 白菜 しょうが | 濃口しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース 塩 こしょう | | |
| | チャプチェ 大学芋 | ごま油 春雨 砂糖 白ごま | 鶏ひき肉 | 人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく | 濃口しょうゆ みりん | | |
| 4日(金) | 減量パン なすとトマトのミートスパゲティ | パン スパゲティ 砂糖 米油 | 豚ひき肉 鶏ひき肉 | 玉ねぎ 人参 なす トマト | トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう | 637kcal 30.2g 16.2g | 791kcal 35.8g 20.1g |
| | 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め レバー入りミンチカツ ジョア(ストロベリー) | マーガリン 米油 | 鶏肉 レバー入りミンチカツ ジョア(ストロベリー) | キャベツ ぶなしめじ にんにく | コンソメ こしょう | | |
| | ごはん セタスープ ラタトゥイユ | 米 ビーフン 米油 砂糖 オリーブ油 でん粉 | 鶏肉 ショルダーベーコン | 玉ねぎ 人参 オクラ コーン 玉ねぎ スッキーニ 赤ピーマン なす にんにく ダイスタマト缶 | コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう トマトケチャップ 塩 | | |
| 7日(月) | 星型ハンバーグおろしソース 冷凍パイ | 砂糖 でん粉 | 星型ハンバーグ | 大根おろし 冷凍パイ | 濃口しょうゆ みりん | 576kcal 22.1g 15.2g | 675kcal 24.8g 16.0g |
| | ごはん 鶏肉とごぼうの煮物 | 米 砂糖 つきこんにゃく じゃがいも | 鶏肉 | 人参 ごぼう 玉ねぎ 枝豆 | 濃口しょうゆ だしパック | | |
| | 茎わかめの炒め煮 いわしのかば焼き | 砂糖 ごま ごま油 砂糖 米油 | 茎わかめ 平天 いわし(でん粉付き) | 人参 | 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ みりん | | |
| いい歯の日(8日) | パン ラビオリのトマト煮 | パン 砂糖 ラビオリ 米油 | 鶏ひき肉 | 玉ねぎ 赤ピーマン ぶなしめじ トマト | トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ | 631kcal 29.1g 26.5g | 730kcal 34.2g 30.9g |
| | イタリアンポテトサラダ 鶏のオープン焼き | じゃがいも オリーブ油 オリーブ油 | 鶏肉 | 人参 パセリ にんにく | コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ レモン果汁 バジル 塩 こしょう | | |
| | ごはん マーボー厚揚げ | 米 砂糖 でん粉 | 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 | 玉ねぎ 人参 青ねぎ にんにく しょうが | 中華スープ トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 | | |
| 10日(木) | 宝楽ししとうのそぼろ炒め 揚げ餃子 | 米油 米油 | 鶏ひき肉 餃子 | 宝楽ししとう コーン | 塩 こしょう カレー粉 | 713kcal 29.9g 27.3g | 893kcal 37.2g 33.6g |
| | パン(カット) ABCスープ | パン アルファベットマカロニ 米油 | 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 小松菜 | コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | ドライカレー フルーツ白玉 | カレールウ 白玉団子 | 豚ひき肉 ひきわり大豆 | 玉ねぎ 赤ピーマン コーン 枝豆 ちち缶 パイン缶 みかん缶 | 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 | | |
| 11日(金) | ごはん にゅうめん | 米 三輪そうめん | 鶏肉 うすあげ かまぼこ | 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干ししいたけ | 濃口しょうゆ 削り節 | 694kcal 28.3g 24.4g | 820kcal 32.7g 27.7g |
| | 大和丸なすの肉みそ 厚焼き卵 ミルク | 米油 砂糖 | 鶏ひき肉 豚ひき肉 赤みそ 厚焼き卵 ミルク(いちご) | 大和丸なす 玉ねぎ 人参 しょうが | 濃口しょうゆ トウバンジャン 中華スープ | | |
| | 夏野菜カレー チキンカツ | 米 大麦 カレールウ 米油 | 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 チキンカツ | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす にんにく しょうが | 濃口しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ 塩 こしょう ウスターソース | | |
| 15日(火) | フルーツレモンゼリー | アレンジダイスゼリー(レモン) | | ちち缶 パイン缶 みかん缶 | | 725kcal 26.1g 23.1g | 861kcal 29.9g 25.8g |

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。

とびうおは夏が旬の魚で、大きい胸びれと、腹びれで水の
上を飛ぶことができる魚です。



とびうお

とびうおは表層魚といって、海面近くを泳ぐ魚なので、大
型の魚に捕食されやすく、これから逃げるため飛びます。
最長400メートル、42秒飛んだ記録があるそうです。
とびうおは飛ぶために、消化管が短く、体内に食べ物を残さ
ないような体のつくりになっています。また、とびうおの骨
はスカスカで軽くなっています。
ただ飛びすぎると、鳥に食べられてしまうそうです…。

地元の食べ物は新鮮で愛情もたっぷりです!

奈良県産食材



関西地方とタコには、半夏生にタコを食べる風習や、
タコ焼き、たこせんべいなど深いつながりがあります。
特に、田植えが終わるころにタコを食べる風習は、稲の
根がタコの足のようになりしっかりと根付くようにという願
いが込められています。



たこ

またタコは疲労回復効果のあるタウリンがたくさん含
まれているため、夏にぴったりの食べ物です!

御所市産食材

