



月日(曜)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 シンジューシー もずく汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 なすのみそ汁 はものかばやき	牛乳 白飯 沢煮椀 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 レタススープ まくろのマリネ	牛乳 白飯 アーサー汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 古代米ごはん 肉とやさいのうま煮 うめえ-Q	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ マーボーなす 冷凍パン	牛乳 白飯 ラーメン こんぶの炒め煮	牛乳 白飯 いも団子汁 さばの煮つけ	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ぶどうかん
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 合挽肉(4.8) 30 豆腐(冷) 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5 はるさめ 5 きくらげ(乾) 0.2 きゅうり 25 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(糸) 1 にんじん 10 干しいたけ 0.5 (スライス) サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 水 81 もずく(冷) 10 豆腐(冷) 20 干しいたけ 0.5 (スライス) にんじん 15 たまねぎ 10 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 麦みそ 9 水 120 まくろ油漬(ルーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 なす 25 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 はも(一口・冷) 50 でんぶん 8 てんぷら油 8 さんしょ 0.02 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 水 2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 ゆば(乾) 2 えのきだけ 10 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 みつば 3 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 ガーリック 0.02 清酒 1 水 120 牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 (スライス) にら 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(スライス) 10 ゆば(乾) 2 レタス 20 鶏卵 20 鶏卵(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 まぐろ(角・冷) 40 でんぶん 5 てんぷら油 6 酢 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 1 たまねぎ 20 ピーマン 3	牛乳 1本 精白米 75 水 101 とうがん 25 豆腐(冷) 25 あおさ(乾) 0.5 ちくわ 10 じゃがいも 4 にんじん 0.2 たまねぎ 1 きやいんげん 3 けずりぶし(だし用) 1 水 130 かぼちゃ 40 合挽肉(4.8) 15 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 古代米(黒米) 5 塩 0.6 水 112 モロヘイヤ 5 豆腐(冷) 40 にんじん 15 鶏卵 20 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ 1 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 にら 1 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.1 サラダ油 0.5 でんぶん 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2	牛乳 1本 精白米 60 水 81 中華めん(冷) 40 厚揚げ(冷) 20 にんじん 15 きゃべつ 15 たまねぎ 20 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 みりん 0.5 にんじん(だし用) 0.5 水 130 こんぶ(細切) 3 にんじん 10 豚肉(細切) 15 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.3 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 いもち(冷) 25 厚揚げ(冷) 20 にんじん 10 たまねぎ 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.2 サラダ油 1 みりん 0.5 にんにく 0.3 水 70 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 水 101 いもち(冷) 25 厚揚げ(冷) 20 にんじん 10 たまねぎ 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.2 サラダ油 1 みりん 0.5 にんにく 0.3 水 70 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 水 101 いもち(冷) 25 厚揚げ(冷) 20 にんじん 10 たまねぎ 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.2 サラダ油 1 みりん 0.5 にんにく 0.3 水 70 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25
エネルギー(kcal)	618	530	632	511	601	524	599	539	496	599	650
たんぱく質(g)	23.5	19.7	25.3	19.7	27.2	17.9	24.9	18.9	20.5	24.9	20.3

\_\_栄養三色( )\_\_  
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>  
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)  
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)  
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

学校給食費:1食あたり 250円

7月の行事食 行事食には様々な知恵や願いが込められています。  
 1日 たこめし(半夏生)  
 夏至の日から数えて11日目を「半夏生」といいます。  
 今年は7月1日が「半夏生」です。関西ではこの日にたこを食べる習慣があります。その訳は、半夏生の日に農家の人が、たこの足のよう  
 しっかりと根をはって、米が豊作になるように願いを込めて食べるからです。  
 また、たこに含めれるタウリンが農作業の疲れをいやすといわれています。



7日 たなばた汁(七夕)  
 7月7日は七夕です。七夕には「そうめん」を食べる習慣があります。  
 そうめんを天の川に見立てたのがはじまりのようです。「オクラ」を小口切りに  
 したものをいれて、星の形のように見えるようにしています。  
 17日 はものかばやき(祇園祭、天神祭)  
 はもは「梅雨の水を飲んでおいしくなる」といわれていて、梅雨の明ける7月になると  
 脂がのり、旬となります。今年度の各祭りの神事行事は、中止となっていますが、はもは  
 京都の祇園祭、大阪の天神祭のごちそうに欠かせない魚といわれています。ごちそうを食  
 べて、お祭り気分を味わいたいですね。



- <材料の記載例>
- ・さとう(三温) : 三温糖 ・さとう(上白) : 上白糖
  - ・こんぶ(だし用) : だしをとるために使用するこんぶ
  - ・豚肉(短冊・小) : 豚肉を短冊切りにしたものでカットの小さいもの
  - ・鶏肉(若5) : 若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの
  - ・合挽肉(4.8) : 牛肉と豚肉を1:1に合わせ、直径4.8mmの大きさに挽いたもの
  - ・えび(冷・80-120) : 重量1ポンド(0.45kg)あたり80尾から120尾のえびが入っているもの
  - ・いわし(ドレス) : いわしの頭と内臓を取り除いたもの
  - ・さんま(筒切り) : さんまの身を筒状に切ったもの
  - ・ごぼう(ささがき) : ごぼうをささがきにカット加工したものです