



# 7月 献立予定表



日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質	
毎日	牛乳		牛乳					
3月	ごはん 揚げえびしゅうまい パンサンスー 冬瓜の中華スープ		★えびしゅうまい	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 冬瓜 しいたけ にんにく	春雨 砂糖 ごま	油 しゅうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	828 2.0
4火	なす入りミートソーススパゲティ (スパゲティ) (ミートソース) コーンと枝豆のサラダ (和風ドレッシング) 夏みかんゼリー	豚肉		にんじん トマト	なす にんにく たまねぎ セロリ キャベツ 枝豆 スイートコーン ★夏みかんゼリー	砂糖 油	ケチャップ デミグラスソース ウイン 塩 こしょう トマトピューレ ★和風ドレッシング	878 2.8
5水	麦ごはん 鮭のチーズマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 ピリ辛みそ汁	鮭	チーズ			ごはん 大麦 マヨネーズ	ワイン 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン 削り節	852 2.7
6木	ミルクパン かぼちゃシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 バター 油	こしょう 塩 がらスープ ワイン しょうゆ	770 1.9
★ ★ 七 夕 献 立 ★ ★								
7金	ごはん 星型ハンバーグごまソース おひたし 七夕汁	★ハンバーグ みそ		こまつな	もやし スイートコーン	ごはん 砂糖 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 みりん 削り節 しょうゆ 酒 塩 削り節	819 3.0
● 日本 の 食 べ 物 の 旅 沖 縄 県 ●								
10月	ごはん 沖縄天ぷら ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁	いか 卵 生揚げ 卵 みそ かつおぶし みそ		にんじん にがうり	しょうが	ごはん 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	塩 酒 塩 しょうゆ 削り節	824 2.6
11火	麦ごはん ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 もやしのスープ	豚肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	★ふりかけ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩 酒 がらスープ	880 2.5
12水	ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 みょうがのみそ汁	鶏肉		にんにく	しょうが	ごはん でんぷん	油 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節	846 2.3
13木	チリドック (コッペパン) (ソーセージ) (チリコンカン) 野菜スープ	ソーセージ 豚肉 いんげん豆 ★大豆ミート 鶏肉		にんにく たまねぎ	たまねぎ セロリ	コッペパン	チリパウダー クミンパウダー しょうゆ ケチャップ トマトピューレ 塩 塩 ワイン がらスープ	839 3.8
14金	ごはん 豚キムチ炒め 餃子とチンゲンサイのスープ	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	ごはん こんにやく でんぷん	油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 塩 がらスープ	809 2.3
18火	ちゃんぽんめん (ソフト麺) (ちゃんぽんスープ) チヂミ もやしときくらげのサラダ (中華ドレッシング)	豚肉 いか えび さつま揚げ ★チヂミ		チンゲンサイ	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ソフトめん	塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ がらスープ 豚骨スープ ★中華ドレッシング	803 2.7
19水	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 粉ふきいも みそ汁	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ごま しょうゆ みりん トウバンジャン 塩 しょうゆ 削り節	831 2.6
20木	ごはん 夏野菜カレー パリパリワンタンサラダ (香味塩ドレッシング) フロースヨーグルト	豚肉		にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす スズキーニ にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも	油 ワンタンの皮 カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★香味塩ドレッシング	904 2.4

\*天候等により、使用する食材が変更することがあります。  
 \*\*表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
 ◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	7月の平均
エネルギー (kcal)	830	837
しょくえん (g)	2.5	2.6

## 豆を食べよう 給食メニューのレシピ紹介

どちらかというと苦手な人が多い豆料理。豆には、私たちが不足しがちな栄養素が多く含まれています。味付けや料理法を工夫して、ご家庭でも取り入れてみてください。給食でも人気のチリコンカンのレシピをご紹介します。

給食ではコッペパンの真ん中にカットを入れて、チリコンカンとソーセージをばさんで食べます。少し多めに作って冷蔵庫で保存すれば、1、2日は保存も可能です。

## チリコンカンの材料と作り方

### (材料) 2人分

- 豚ひき肉 100g
- にんにく 1/2かけ
- いんげん豆水煮 (赤) 50g
- たまねぎ (中) 1/4個
- チリパウダー、クミンパウダー 各少々
- ケチャップ 大さじ1
- トマトピューレ 大さじ2
- 塩 小さじ1/5
- 油

### (作り方)

- ①たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
  - ②油をフライパンに入れて熱し、にんにくを炒める。香りがでてきたら、ひき肉、たまねぎの順に加え、さらに炒める。
  - ③②に火が通ったら、調味料を入れて味を調える。
- ※豆は、ひよこ豆や大豆でもおいしくできます。  
チリパウダーやトマトピューレが無い場合は、とうがらし粉やトマト水煮を使用してください。