



7月 献立表



日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をとどめる食品群		エネルギーとなる食品群		たんぱく質(g) 脂質(g)
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油 脂 種実	
1	月	ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 韓国風わかめサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	なす たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	719 27.9 23.0
2	火	チーズパン	牛乳	焼きうどん うどんの日 本田のとうもろこし 星の杏仁フルーツ	豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし パイン 黄桃 みかん	パン うどん 杏仁豆腐	油	757 32.6 22.7
3	水	ごはん	牛乳	カレーの竜田揚げ じゃがいものきんぴら 生揚げといんげんのみそ汁	カレー 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン いんげん	こんにやく たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	715 29.4 19.7
4	木	ロールパン	牛乳	たこナゲット シーザーサラダ スープカレー	たこ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	ロールパン 砂糖 クルトン じゃがいも	油	784 28.9 32.5
5	金	チキンライス (ごはん)	牛乳	(チキンライスの具) 星のハンバーグ 七夕献立	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース コーン たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	ごはん 砂糖 マカロニ	油	707 28.0 18.6
8	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが キャベツの香味漬	いわし 豚肉	牛乳	にんじん	梅 たまねぎ 生姜 しらたき 干しいたけ 枝豆 キャベツ たくあん	ごはん 砂糖 じゃがいも したらき	油 ごま	777 33.1 20.8
9	火	パインパン	牛乳	ポテトのそぼろあんかけ 冬瓜のスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	生姜 冬瓜 もやし パイン みかん	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	777 27.4 28.0
10	水	ごはん	牛乳	ぐんまの納豆 なすのみぞめ にら玉汁	納豆 卵 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	なす 生姜 たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	696 28.8 18.8
11	木	ソフトフランスパン クリームロール	牛乳	タラのムニエル フレンチサラダ ポトフ	ウイナー タラ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	ソフトフランスパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	805 30.2 29.1
12	金	ごはん	牛乳	ゴーヤチャンスルー 春巻 坦々スープ	豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ かつお節 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ゴーヤ たけのこ キャベツ ねぎ	ごはん 小麦粉	油 ごま油	869 32.9 31.3
15	月	海の日									
16	火	ぶどうパン	牛乳	なすとズッキーニのトマトスパゲッティ 本田の枝豆 フロースズンヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく 枝豆 ぶどう	パン スパゲッティ	油	761 30.3 18.3
17	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜チキンカレー フルーツゼリー白玉	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす りんご にんにく 生姜 ブルーン みかん パイン 黄桃	麦ごはん じゃがいも 白玉団子 ゼリー	油	835 24.8 15.4
18	木	豚キムチごはん (ごはん)	牛乳	(豚キムチごはんの具) わかめの酢の物 ABCスープ 桃のタルト	豚肉 ツナ ベーコン うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん	白菜キムチ にんにく 生姜 きゅうり たまねぎ キャベツ 桃	ごはん 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま ごま油	785 27.8 24.1
19	金	生徒会 リクエストメニュー 終業式									

※都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

※地場産野菜と旬の食材を使った献立は、太字になっています。

【たまねぎ・じゃがいも・なす・枝豆・とうもろこし】



光緒のみなさんが皮むきをしてくれます！

給食レシピ紹介



レシピを知りたいという声があったので再掲します。
大豆イソフラボンで美肌効果や生活習慣病予防に！

《 作り方 》

- さつまいもは、皮付きのまま1.5cm角に切る。
- 大豆水煮は、水洗いし、水気をきる。
- たれを加熱する。
- 揚げ油で①を揚げる。
- ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
(*かたまりにならないように注意する。)
- ③のたれに、④と⑤を入れてからめる。



★たれの分量は、家庭ではもう少し多く作った方がよいかもれません。



フライビーンズ (4人分)

さつまいも 120g (1/2本)
大豆水煮 100g (1缶)
片栗粉 12g (大豆にからまる位)
揚げ油

たれ
三温糖(砂糖) 10g (大さじ1)
しょうゆ 10g (大さじ2/3)
水 10g (大さじ2/3)