



学校給食献立予定表

令和2年7月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は
暑さに負けない献立です。

日・曜	こんだてめい	廿日市市産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
						基準値 (小) 659 (中) 830	基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
1・水	たこめし(三原市) 牛乳 かぼちゃのみそしる	郷土料理の日	ごはん さとう	牛乳 たこ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん みつば かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	(小) 540 (中) 701	13.0 17.1
2・木	セルフドッグ 牛乳 じゃがいものクリームに		パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 あらびきポークウィンナー とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト	にんじん マッシュルーム たまねぎ さやいんげん にんにく	588 762	24.9 32.5
3・金	ごはん 牛乳 こおりどうふのもの こまつなのごまあえ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 こおりどうふ とりにく かまぼこ わかめ しらすばし	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ こまつな	566 735	13.2 17.3
6・月	ちらしずし 牛乳 たなばたじる	給食食べようデイ	ごはん さとう そうめん	牛乳 えび とうふ	★にんじん れんこん ほししいたけ みつば たまねぎ まいたけ オクラ	526 681	10.3 13.4
7・火	ツイストパン 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	料理力の献立	パン(さとう バター) ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし みかん(缶) なつみかん(缶) パイナップル(缶)	638 863	18.6 25.2
8・水	ごはん 牛乳 さばのカレーあげ くきわかめのきんぴら		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら しろごま さとう ごまあぶら	牛乳 さば さつまあげ くきわかめ	にんにく さやいんげん ごぼう こんにゃく にんじん	699 907	25.6 33.4
9・木	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ きんときまめのサラダ		パン あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン きんときまめ まぐろのみずに	なす ブロッコリー トマト さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	570 755	22.1 28.9
10・金	ごはん 牛乳 なまあげのそばろに じゃがいものすのもの(東広島市)	郷土料理の日	ごはん さとう でんぶん じゃがいも しろごま	牛乳 とりにく なまあげ わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが きゅうり	643 834	18.3 23.9
13・月	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル もずくのあまずあえ れいとうみかん		ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ たまご もずく ちくわ しらすばし	にんにく しょうが もやし にんじん igaうり にら きゅうり みかん	556 723	13.5 17.8
14・火	とりそばろごはん 牛乳 こまつなとだいのおひたし	料理力の献立	ごはん さとう	牛乳 とりにく だいた わかめ かつおぶし	コーン たけのこ にんじん みつば こまつな	524 682	14.3 18.7
15・水	ごはん 牛乳 ぶたキムチ もやしのナムル		ごはん さとう あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ もやし にら	552 716	13.4 17.5
16・木	コッペパン 牛乳 サーモンのなつマリネ やさしいスープ		パン でんぶん べにばなあぶら さとう じゃがいも	牛乳 さけ ベーコン	たまねぎ きゅうり トマト レモン にんじん キャベツ にんにく	594 785	19.2 25.1
17・金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ばんさんすう		ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しろごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ あかみそ ロースハム	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが なましいたけ こまつな コーン	665 862	19.2 25.1
20・月	ごはん 牛乳 たちおのたつたあげ とうがんじる		ごはん でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳 たちお なまあげ	にんにく しょうが とうがん たまねぎ にんじん	658 855	24.8 32.2
21・火	ロールパン 牛乳 ひやむぎ ぶたにくとチンゲンサイのいためもの		パン(さとう バター) ひやむぎ さとう あぶら	牛乳 (たまご) ぶたにく	きゅうり にんじん ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく	620 861	16.7 23.0
22・水	ごはん 牛乳 だいたずいりいそに キャベツのあまずあえ		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま	牛乳 だいた とりにく かまぼこ しらすばし ひじき	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ	604 786	13.8 17.8
27・月	ごはん 牛乳 チャブチェ とうふのスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ しろごま ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン もずく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな たまねぎ えのきたけ	611 791	16.7 22.0
28・火	ごはん 牛乳 ごもくに もやしとあぶらあげのあえもの		ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいた とりにく さつまあげ なまあげ あぶらあげ	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん もやし にら	626 816	16.7 21.7
29・水	スタミナどんぶり 牛乳 コーンとえだまめのマリネ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすばし	にんにく しょうが にんじん とうがらし ねぎ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり えだまめ	608 776	15.5 20.1
30・木	コッペパン 牛乳 いかのレモンに マカロニスープ		パン でんぶん あぶら さとう マカロニ	牛乳 いか ベーコン	レモン たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	565 752	21.0 27.7
31・金	なつやさいのカレーライス 牛乳 ツナサラダ		ごはん(むぎ) こむぎこ はちみつ あぶら しろごま べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト えだまめ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	674 873	14.6 19.0

※()はパン・ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋使用、――は冷凍食品および加工食品とその材料、~~~~は料理力の献立です。

※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。

※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。

※ 都合により献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。

※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため家で食べさせておくなど、ご配慮ください。

平成28年3月に大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集「中学校卒業までにつけてほしい「料理力」」～楽しく、おいしくホップ、ステップ、ジャンプ!!～を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「焼きそば」です。

「焼きそば」

《材料は4人分()内は切り方》

中華そば(ゆで).....4袋(600g)
豚肉(うす切り2cm).....120g
たまねぎ(せん切り).....小1個
にんじん(せん切り).....1/3本
キャベツ(短冊切り).....4枚
ねぎ(小口切り).....2本

油.....小さじ2
お好みソース.....大さじ6と1/2
ウスターソース.....大さじ1と1/3
塩.....少々
こしょう.....少々
青のり.....適量

《作り方》

- ①フライパンに油を熱して、豚肉を炒める。
- ②野菜を炒め(火の通りにくいものから順に)、塩、こしょうをする。
- ③中華そばを入れて炒め、ソースを入れて味をつける。
- ④ねぎを加える。
- ⑤皿に盛り、青のりをふりかける。

