

7月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	中学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)			
1月	ごはん 牛乳 鶏肉のコチュジャン炒め 中華スープ	米 ごま油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 厚揚げ 赤みそ 豆腐	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	中華スープ しょうゆ コチジャン テンメンジャン 塩 こしょう	594kcal/26.5g 15.9g/1.7g	730kcal/31.9g 18.3g/2.2g	
2火	コッペパン 牛乳 鶏のトマト煮込み キャベツとコーンのソテー	コッペパン 米油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 蒸し大豆	たまねぎ にんじん なす にんにく キャベツ コーン ピーマン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	580kcal/26.4g 22.6g/2.9g	777kcal/34.3g 28.2g/4.3g	
3水	こぎつね丼 牛乳 大根と小松菜のみそ汁	米 米油 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 枝豆 豆腐 白みそ 赤みそ	にんじん しょうが だいこん こまつな	みりん 酒 しょうゆ かつおだし いりこだし	595kcal/24.8g 22.7g/1.9g	731kcal/30.4g 27.3g/2.5g	
4木	麻婆麺 ジョア(ストロベリー) もやしとにらの中中華炒め	ホットラーメン ごま油 三温糖 片栗粉	ジョア(ストロベ リー) 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが にら もやし	中華スープ 鶏だし しょうゆ コチジャン トウバンジャン 塩 こしょう	605kcal/24.5g 11.1g/2.7g	818kcal/32.4g 14.7g/3.2g	
5金	ごはん 牛乳 チキンアドボ 春雨スープ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町のたまねぎを使用した献立③～】	米 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま ごま油	牛乳 鶏むね肉 豆腐	たまねぎ にんにく にんじん もやし チンゲンサイ コーン オクラ	酢 しょうゆ こしょう 中華スープ 鶏だし 酒 塩	604kcal/28g 11.5g/2.9g	744kcal/34.1g 12.7g/3.8g	
8月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁	米 油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ	酒 塩 しょうゆ こしょう こんぶだし かつおだし	594kcal/26.4g 18.7g/1.8g	724kcal/33.5g 20.6g/2.4g	
9火	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ 夏野菜のコンソメスープ	コッペパン 三温糖 マカロニ じゃがいも 米油	牛乳 鶏ひき肉 枝豆 ハンバーグ	にんじん たまねぎ とうがん ズッキーニ	ケチャップ ウスターソース 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	584kcal/26.2g 23.5g/2.8g	763kcal/33.5g 28.7g/4g	
10水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 具だくさんみそ汁	米 ごま油	牛乳 さばの味噌煮 鶏むね肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんじん 大根 たまねぎ こんにゃく こまつな	こんぶだし かつおだし みりん	585kcal/26.6g 18.8g/1.7g	755kcal/35.3g 23.7g/2.3g	
11木	キムチうどん 牛乳 揚げ餃子	ソフト麺 油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 蒲鉾 赤みそ 餃子	キムチ キャベツ にんじん もやし	かつおだし 鶏だし しょうゆ みりん	596kcal/25g 18.9g/2.9g	831kcal/33.2g 24.6g/4g	
12金	麦ごはん 白ぶどうジュース 鶏肉のハヤシソース もやしのガーリックソテー 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町のたまねぎを使用した献立④～】	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 米油 片栗粉	鶏むね肉	たまねぎ にんじん 炒め玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン にんにく	ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう 白ぶどう&ほうれん草ジュ ース	582kcal/19g 12.8g/2.8g	720kcal/25.5g 16.9g/3.9g	
15月	海の日							
16火	黒パン 牛乳 鶏肉のバジル炒め ミネストローネ	黒パン 片栗粉 米油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏むね肉 ウインナー 蒸し大豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	酒 バジルソース 塩 こしょう しょうゆ コンソメ トマトピューレ ケチャップ	587kcal/30g 19.2g/2.8g	790kcal/38.9g 23.8g/3.5g	
17水	そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 米油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 枝豆 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが コーン にんじん キャベツ	酒 しょうゆ いりこだし かつおだし	593kcal/26.1g 20.6g/2g	725kcal/31.7g 23.8g/2.5g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

7月献立ひとくちメモ

令和6年7月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 月	ごはん 牛乳 鶏肉のコチュジャン炒め 中華スープ	鶏肉のコチュジャン炒めは、コチュジャンとみそを使って味をつけました。厚揚げは豆腐を揚げたもので、たんぱく質が豊富です。辛いのが苦手な人でも食べられるように味付けをしています。
2 火	コッペパン 牛乳 鶏のトマト煮込み キャベツとコーンのソテー	キャベツとコーンのソテーの「ソテー」とは、フランス語で「飛び跳ねる」という意味で、フライパンで炒めるときに肉や魚、野菜などの食材が飛び跳ねるように見えたことからその名が付けられました。
3 水	こぎつね丼 牛乳 大根と小松菜のみそ汁	こぎつね丼は、きざみ油揚げが入ったごはんです。どうして「こぎつね」という名前なのかというと、きつねは油揚げが好物だという話に由来しているからです。油揚げが入っているうどんやそばのことを「きつねうどん」や「きつねそば」といいますね。
4 木	麻婆麺 ショア（ストロベリー） もやしとにらの中華炒め	麻婆麺は、定番の麻婆豆腐をラーメンに絡みやすいように味付けしました。麻婆豆腐は中華料理の1つで、四川料理とも呼ばれています。
5 金	ごはん 牛乳 チキンアドボ 春雨スープ 【地場産デー（二宮産バージョン） ～二宮町のたまねぎを使用した献立③～】	アドボとは、フィリピンの家庭料理です。酢を使った調味液に、肉を漬けて煮込みます。たまねぎなどの野菜やゆで卵を加えることもあり、ごはんと一緒に盛りつけて食べます。今日は二宮町のたまねぎを使用しました。春雨スープは、星形のにんじんが入っていた人はラッキー☆七夕の天の川に見立て、コーンやオクラも入れました。
8 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁	みなさん大好きな鶏のから揚げには、夏バテ防止の「にんにく」が入っています。にんにくには、疲れた体を元気にしてくれる「アリシン」という栄養素が含まれています。にんにくを食べて暑さを乗り越えましょう！
9 火	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ 夏野菜のコンソメスープ	今日は、コンソメスープに夏野菜が入っています。何種類入っているかわかりますか？正解は、冬瓜、ズッキーニ、枝豆の3種類でした。よく噛んで食べてくださいね！
10 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 貝たくさんみそ汁	さばの味噌煮は給食で人気の魚のおかずです。骨があっても柔らかく煮てあるので、よく噛んで食べてください。甘いみそ味がごはんによくあいます。さばには、たんぱく質などの栄養がたっぷり含まれています。
11 木	キムチうどん 牛乳 揚げ餃子	キムチうどんに使っているキムチは、学校給食用の物を使用しています。辛さは控えめです。キムチは、大根や白菜などの野菜を塩漬けにし、唐辛子、ネギ、ニンニク、生姜など色々な調味料を混ぜて作った発酵食品です。
12 金	麦ごはん 白ぶどうジュース 鶏肉のハヤシソース もやしのガーリックソテー 【地場産デー（二宮産バージョン） ～二宮町のたまねぎを使用した献立④～】	今日はみなさんが住んでいる二宮町のたまねぎを使用した給食です。一生懸命たまねぎを作ってくれた農家さんや給食にかかわるすべての人に、感謝の気持ちを込めて「いただきます！」としっかり挨拶しましょう。
15 月	海の日	
16 火	黒パン 牛乳 鶏肉のバジル炒め ミネストローネ	ミネストローネはイタリアのスープで、貝たくさんなのが特徴です。家庭によって入れる材料はさまざま、日本のみそ汁のように、イタリアで代表的な家庭料理の1つです。
17 水	そばろ丼 牛乳 ジャがいものみそ汁	そばろ丼の具に入っているコーンと枝豆は、どちらも今が旬の夏野菜です。今日はじゃがいものみそ汁です。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。