



学校給食献立予定表

今日は
暑さに負けない献立・
食欲をそそる献立です。

令和6年7月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	廿日市市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 塩分 (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		
						きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
1・月	ごはん 牛乳 いりどり はるさめサラダ	 なましいたけ ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう あぶら はるさめ べにばなあぶら	牛乳 とりにく なまあげ まぐろのみずに	さやいんげん にんじん こんにやく ごぼう なましいたけ ほうれんそう もやし	621	1.4
						766	1.8
2・火	たこめし(三原市) 牛乳 ちくわのごまあげ とうがんのみそしる	 たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん あぶら しろごま くるごま	牛乳 たこ あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん みつば とうがん たまねぎ ねぎ	607	3.9
						746	5.0
3・水	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくときゅうりのすのもの	 たまねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ ぶたにく かつおぶし もずく ちくわ しらすぼし	もやし たまねぎ にんじん にがうり ねぎ ほししいたけ きゅうり	540	1.3
						648	1.6
4・木	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ ツナのサラダ れいとうみかん	 たまねぎ	パン あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン まぐろのみずに	なす ブッキーニ トマト さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん	566	2.4
						709	3.1
5・金	ちらしずし 牛乳 たなばたじる キャベツのごまあえ	 たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 あぶらあげ うおそうめん とうふ わかめ	★にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん たまねぎ しめじ オクラ キャベツ こまつな	545	3.7
						671	4.6
8・月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ピーマンのナムル	 たまねぎ	ごはん さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく みそ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが なましいたけ ピーマン もやし	617	1.7
						762	2.3
9・火	ミニこくとうパン 牛乳 ひやしちゅうか キャベツとえだまめのいためもの	 たまねぎ	パン(くろざとう) ちゅうかめん さとう ごまあぶら	牛乳 ロースハム ベーコン	もやし きゅうり にんじん ほししいたけ キャベツ えだまめ	620	3.6
						814	5.0
10・水	カレーピラフ 牛乳 えだまめのマリネ とうふとチンゲンサイのスープ	 たまねぎ	ごはん あぶら さとう べにばなあぶら でんぶん	牛乳 とりにく とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん えだまめ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	565	2.5
						691	3.2
11・木	ツイストパン みかんジュース コーンクリームシチュー ごぼうのサラダ	 たまねぎ	パン(さとう バター)じゃがいも バター あぶら こめこ べにばなあぶら さとう	とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ 牛乳 まぐろのみずに	みかんジュース にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく ごぼう クリームコーン(缶) きゅうり	577	2.8
						743	3.7
12・金	ねぎしおぶたどんぶり 牛乳 じゃがいものすのもの(東広島市) アイスクリーム	 たまねぎ	ごはん あぶら じゃがいも さとう しろごま アイスクリーム	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく ねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	612	1.1
						742	1.5
16・火	ごはん 牛乳 あじのこうみあげ こまつなのおひたし あらめのいために	 たまねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 あじ かつおぶし ぶたにく あらめ さつまあげ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん	639	1.7
						788	2.2
17・水	みんなdeたべyo!!なつやさいカレーライス 牛乳 しらすのサラダ	 たまねぎ	ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん トマト トマト缶 なす かぼちゃ セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	578	1.7
						711	2.2
18・木	セルフポテトサンド 牛乳 やさいとまめのスープ	 たまねぎ	パン じゃがいも べにばなあぶら さとう (マヨネーズ)	牛乳 ロースハム だいたず ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	586	2.9
						725	3.6

※() 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。
※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材料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、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。

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「いりどり」のレシピを紹介します。

りょうりりよく
料理力の献立
レシピ紹介

「いりどり」

《材料は4人分()内は切り方》

A { 鶏肉(一口大) 160g
しょうゆ 8g (小さじ1強)
さとう 8g (大さじ1弱)
油 20mL(大さじ2弱)
にんじん(乱切り) ... 60g
れんこん(乱切り) ... 60g
ごぼう(乱切り) 60g

7月の給食では、季節に合わせて、れんこんではなく、じゃがいもを使っています。

干しいたけ(4つに切る) 12g (4枚)
こんにやく(手でちぎる) 60g
さやえんどう(すじをとる) 40g
水 360mL
煮干し 15尾くらい
塩 2g (二つまみ)
さとう 12g (大さじ1強)
しょうゆ 15mL(大さじ1弱)

《作り方》

①煮干しでだしをとる。
②干しいたけは水につけて戻し、4つに切る。
③こんにやくはゆでてアク抜きをする。
④さやえんどうはすじをとり、さつとゆでる。
⑤鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、Aのさとうとしょうゆで下味をつけ、皿に取り出しておく。
⑥鶏肉を炒めた鍋ににんじん、れんこん、ごぼう、こんにやく、干しいたけを入れて炒め、①のだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑦さとうを加えて5分煮る。鶏肉を戻して、塩、しょうゆを加えて煮合わせる。火を切る直前に、④のさやえんどうを加えて混ぜる。
⑧深めの器に盛りつける。