



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7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)	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		
						基準値 (小) 650 (中) 830	基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
1・火	カレーピラフ 牛乳 えだまめのマリネ とうがんのスープ		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 ベーコン とうふ	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 とうがん えのきたけ	546	2.5
						663	3.3
2・水	ねぎしおぶたどんぶり 郷土料理の日 牛乳 じゃがいものすのもの (東広島市)		ごはん あぶら じゃがいも さとう しろごま	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ	にんにく ねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	538	1.1
						648	1.5
3・木	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ きんときまめのサラダ みかんゼリー		パン あぶら さとう ごまあぶら べにばなあぶら みずあめ さとう	牛乳 ベーコン きんときまめ ハム しらすぼし	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 にんじん コーン みかん	579	2.7
						714	3.5
4・金	たこめし(三原市) 牛乳 郷土料理の日 しろみぎかなのからあげ すましじる		ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 たこ あぶらあげ ホキ とうふ わかめ	ごぼう にんじん みつば にんにく しょうが たまねぎ しめじ	584	3.6
						716	4.5
7・月	ちらしずし 牛乳 給食食べようデー キャベツのごまあえ たなばたじる		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	535	3.7
						654	4.5
8・火	ミニこくとうパン 牛乳 ひやしちゅうか キャベツとコーンのソテー		パン(くろざとう) ちゅうかめん さとう ごまあぶら	牛乳 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 コーン	659	3.9
						865	5.3
9・水	ごはん 牛乳 料理力の献立 とりにくとなすのみそいため こまつなとしめじのおひたし		ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ しろみそ	しょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ	522	1.2
						628	1.5
10・木	ツイストパン 牛乳 サーモンのなつマリネ はるさめとやさいのスープ		パン(さとう パター) でんぶん べにばなあぶら さとう あぶら じゃがいも はるさめ	牛乳 さけ ベーコン	たまねぎ トマト きゅうり にんじん チンゲンサイ	649	2.8
						820	3.5
11・金	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 アイスクリーム		ごはん あぶら ごまあぶら さとう アイスクリーム	牛乳 とうふ ぶたにく かつおぶし ちくわ もずく しらすぼし	もやし たまねぎ にんじん にがうり ねぎ えのきたけ きゅうり	588	1.4
						713	1.6
14・月	ごはん 牛乳 平和について考える献立 ちくわのおこのみあげ きゅうりのゆかりあえ とうがんのみそじる		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら	牛乳 ちくわ あおのり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	きゅうり ゆかり とうがん たまねぎ にんじん ねぎ	568	2.6
						672	3.0
15・火	なつやさいのドライカレー 牛乳 コーンサラダ		ごはん べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく しらすぼし ハム	えだまめ たまねぎ ブッキーニ にんじん にんにく コーン キャベツ	607	1.3
						736	1.8
16・水	ちゅうかどんぶり 牛乳 はるさめのすのもの		ごはん さとう でんぶん あぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しめじ にんにく きゅうり	591	2.1
						714	2.5
17・木	セルフチーズツナサンド 牛乳 ビーンズスープ		パン さとう べにばなあぶら	牛乳 まぐろのみずに だいたず チーズ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	554	3.4
						675	4.2

※ () 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「ごま和え」です。

料理力の献立
レシピ紹介

「ごま和え」

季節の葉物野菜を使って簡単に作ることができます。
今月の給食のごま和えはキャベツを使用しています。旬の野菜を使ったごま和えを、作ってみてください。

《材料は4人分()内は切り方》

ほうれん草(4~5cm).....200g
いりごま.....大さじ1と1/3
さとう.....小さじ2と2/5
しょうゆ.....大さじ1と小さじ1

《作り方》

①ほうれん草は、ゆでて水にとり、冷ます。
②根元をそろえて軽くしぼり、4~5cmに切り、もう一度絞る。
③すりばちでごまをすり、さとう、しょうゆを加えてよく混ぜる。
④②を加えて混ぜ、味がなじんだら、皿に盛る。