



# 学校給食献立予定表

今月は暑さに負けない献立・食欲をそそる献立です。

令和8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	ほつかいちしないなさん廿日市市内産しようよてい使用予定	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		
1・水	カレーピラフ 牛乳 コーンサラダ チンゲンサイのスープ		ごはん あぶら べにばなあぶら さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 とりにく 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 コーン キャベツ チンゲンサイ えのきたけ	548 665	2.5 3.3
2・木	コッパン 牛乳 きんときまめのトマトに ごぼうときゅうりのマリネ れいとうみかん		パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ふたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) ごぼう きゅうり みかん	642 814	2.3 2.8
3・金	たこめし(三原市) 牛乳 ちくわのごまあげ とうがンのみそしる		ごはん さとう こむぎこ でんぷん あぶら しろごま くるごま	牛乳 たこ あぶらあげ ちくわ 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	584 717	4.1 5.2
6・月	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに こまつなともやしのおひたし		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき こまつな もやし	542 651	1.9 2.3
7・火	ちらしずし 牛乳 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 わかめ うおそうめん とりにく	★にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ しめじ オクラ	554 678	3.7 4.5
8・水	ぶたどん 牛乳 じゃがいものすのもの(東広島市)		ごはん さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ	しらたき たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	550 677	1.4 1.9
9・木	ツイストパン 牛乳 ラタトゥイユ ひじきのサラダ		パン(さとう パター) あぶら さとう (マヨネーズ)	牛乳 ベーコン ひじき 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 にんじん こまつな	583 734	2.7 3.5
10・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 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 にがりり ねぎ きゅうり	588 711	1.4 1.6
13・月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ピーマンともやしのナムル		ごはん さとう でんぷん しろごま ごまあぶら	牛乳 とうふ ふたにく 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 しめじ ピーマン もやし	606 733	1.7 2.3
14・火	ミニパンパン 牛乳 ひやしちゅうか キャベツとコーンのソテー		パン 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	(パン) もやし きゅうり にんじん ほししいたけ キャベツ コーン	664 873	3.8 5.2
15・水	なつやすいのドライカレー 牛乳 えだまめとツナのサラダ		ごはん べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに	ピーマン たまねぎ なす にんじん にんにく えだまめ キャベツ	602 726	1.1 1.6
16・木	こくとうパン 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(くろざとう) でんぷん あぶら べにばなあぶら さとう 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	642 809	2.7 3.4

※ ( ) 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「ひじきのサラダ」です。

**「ひじきのサラダ」** 《材料は4人分( )内は切り方》

料理力の献立 レシピ紹介

ひじき …………… 28g	ツナ(水煮缶) …………… 60g
にんじん(せん切り) …… 1/3本	レモン汁 …………… 小さじ2
さとう …………… 大さじ2	小松菜(3cm長さ) …… 1束
しょうゆ …………… 大さじ4弱	マヨネーズ …… 大さじ3
みりん …………… 小さじ2	ごま …………… 小さじ2強
油 …………… 小さじ2	

《作り方》

- ひじきはさっと洗い、水につけて戻す。
- なべに油を熱して、にんじんをいため、ひじきをいため、さとう・しょうゆ・みりんを入れて煮る。
- ひじきが煮えたら、皿に広げるように入れて、冷ます。
- 小松菜はゆでて切り、水気をしぼる。
- ツナはほぐして、レモン汁をかける。(レモン汁がない場合は、なくてもよい)
- ごまを炒って、する。
- ③~⑤の材料をマヨネーズ、ごまであえる。