

7月予定献立表(A)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくるもとに なる食品	おもに体の調子をと とのえるもとになる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
1	火	ミルク パン		チキンビーンズ さっぱり野菜サラダ	ミルクパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ 枝豆 かぼす果汁	596 798	29.2 37.2
2	水	ごはん		鶏のレモン揚げ 夏野菜のスタミナ豚汁	ごはん 片栗粉 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 にんにく キャベツ レモン	662 823	29.4 35.7
3	木	コッペ パン		ハニーマスタードチキン ミネストローネ	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ はちみつ	牛乳 ベーコン 鶏肉	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく	538 695	29.5 34.3
4	金	ごはん		マーボーなす 中華サラダ	ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー みそ やき豚 いり卵	なす しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 にら 干し椎茸 キャベツ きゅうり 豆苗	584 720	24.1 28.4
7	月	ごはん		いわしのかば焼き セタ汁(魚ソーメン汁) セタゼリー	ごはん サラダ油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 魚どうめん いわし うずら卵 豆腐 わかめ	人参 えのきたけ ねぎ しょうが	625 768	27.7 33.2
8	火	米粉 パン		肉みそフォー 春巻き	米粉パン フォー 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 春巻き(春雨・小麦粉)	牛乳 豚肉 みそ 春巻き(豚肉)	しょうが 白ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし コーン ねぎ 春雨(キャベツ・玉ねぎ・ 人参)	673 850	26.3 34.1
9	水	ごはん		ふわふわ丼 梅サラダ	ごはん 麩 砂糖 片栗粉	牛乳 牛肉 卵 かつお節 ロースハム	玉ねぎ 人参 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 乾燥うめ	579 720	25.8 30.9
10	木	揚げパン		オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	きなこ 牛乳 ベーコン オムレツ	玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ コーン にんにく セロリ スズキニ 人参 パプリカ トマト なす	663 842	23.3 28.5
11	金	ごはん		とうもろこしごはんの具 かきたま汁 冷凍みかん	ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ 豚肉	人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが コーン	604 736	27.5 32.8
14	月	ごはん		沖縄そば ゴーヤの揚げ煮	ごはん ちゃんぽん麺 砂糖 片 栗粉 サラダ油 ごま	牛乳 かまぼこ かつお節 豚肉 豚肉	チンゲン菜 ねぎ しょうが にがうり ごぼう	672 834	22.1 26.2
15	火	コッペ パン		スパゲティジェノベーゼ 豆腐サラダ	コッペパン スパゲティ オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 豆腐	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく バジル ほうれん草 コーン	627 824	21.7 27.8
16	水	ごはん		夏野菜カレー 海藻サラダ	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす トマト ビーマン にんにく しょうが 枝豆 りんごビュレ かぼす	599 743	24.3 28.9
17	木	黒砂糖 パン		魚のチーズパン粉焼き あさりチャウダー	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 マヨネーズ(卵なし)オリーブ油	牛乳 白身魚 あさり ベーコン チーズ	玉ねぎ コーン クリームコーン 人参 パセリ	610 802	28.6 34.6
18	金	ごはん		焼き肉丼の具 冬瓜の和風スープ フロズンヨーグルト	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま油アーモンド	牛乳 豆腐 かつお節 牛肉 みそ ヨーグルト	とうがん 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ ビーマン にんにく しょうが りんごビュレ	644 777	27.9 32.6

9月予定献立表(A)

1	月	ごはん		ブルコギ丼の具 わかめスープ 冷凍生パイン	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 豚肉	干し椎茸 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが 白ねぎ にんにく パプリカ にら パイン	598 742	28.4 34.3
2	火	黒砂糖 パン		ポークビーンズ ツナコーンサラダ	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	639 850	28.1 35.9
3	水	ごはん		千草焼き 厚揚げとなすのマーボー炒め	ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 厚揚げ 豚肉 豚レバー み そ 千草焼(卵)	千草焼(にんじんグリーンピー ス・コーン) しょうが にんにく なす 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白ねぎ	674 815	30.3 35.5
4	木	ミルク パン		きびなごのかりかりフライ ビーフン	ミルクパン ビーフン サラダ油	牛乳 豚肉 ちくわ きびなご 刺身	人参 もやし キャベツ 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ	669 890	29.5 37.7
5	金	ごはん		ポークハヤシ ひじきサラダ かぼすヨーグルト	ごはん サラダ油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 ひじき ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	677 827	25.1 29.4

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



給食ひろば 7月



夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みはもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

ササキ
おおい た産給の日

7月の「おおい た産給の日」はA:16、B:18日大分県産夏野菜カレーです。ピーマン・トマト・なすが大分県産です。これらの夏野菜はカリウムが多く含まれており、体内の余分な塩分を体の外に出してくれるなど、体の水分バランスを整える働きがあります。

～7月の給食献立から～

今月は、夏バテ対策にぴったりの「ゴーヤの揚げ煮」が登場します！

ゴーヤのあの独特な苦味の成分「モモルデシン」は、胃の働きを活発にして食欲をアップさせてくれるんです。さらに、ゴーヤにはビタミンC・葉酸・ビタミンKなど、成長期に欠かせないビタミンがたっぷりです。甘辛い味付けなので給食でよく食べてくれます。是非ご家庭でも作ってみてくださいね。お弁当のおかずとしてもぜひ！



ゴーヤの揚げ煮(一人分)

今月の給食レシピ

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
ゴーヤ	25g	ゴーヤ8mm幅スライス
ごぼう	25g	ごぼう5mm幅スライス
かたくりこ揚げ油	適宜	①ゴーヤとごぼうに片栗粉をつけ揚げる。
水	2g	②Aを合わせ加熱したれをつくる
砂糖	2.5g	③ ①を②に加えからめる。
濃口醤油	2.5g	④最後にごまを加える。
みりん	2g	*分量は給食の一人分です。
ごま	1.5g	エネルギー 100kcal ビタミンC 20mg