



# 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)	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月	ごはん 牛乳 いりどり はるさめサラダ		ごはん ジャがいも 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 こんにゃく ごぼう なまいたけ 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		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		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		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 ズッキーニ 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		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 マーボーどうふ ピーマンのナムル		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		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		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		パン(さとう バター)ジャがいも 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 ジャがいものすのもの(東広島市) アイスクリーム		ごはん あぶら ジャがいも 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		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 こんにゃく ごぼう さやいんげん	639	1.7
						788	2.2
17水	みんなdeたべyo!!なつやさいかレーライス 牛乳 しらすのサラダ		ごはん ジャがいも 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		パン ジャがいも べにばなあぶら さとう (マヨネーズ)	牛乳 ロースハム だいたい 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。

**料理力の献立**  
レシピ紹介

**「いりどり」**

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

《材料は4人分( )内は切り方》

肉(一口大).....160g	干しいたけ(4つに切る).....12g(4枚)
しょうゆ.....8g(小さじ1強)	こんにゃく(手でちぎる).....60g
さとう.....8g(大さじ1弱)	さやえんどう(すじをとる).....40g
油.....20mL(大さじ2弱)	水.....360mL
にんじん(乱切り).....60g	煮干し.....15尾くらい
れんこん(乱切り).....60g	塩.....2g(二つまみ)
ごぼう(乱切り).....60g	きとう.....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こんにゃくはゆでてアク抜きをする。
- ④さやえんどうはすじをとって、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、こんにゃく、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含める。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。