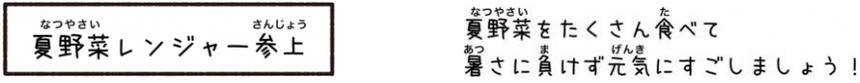
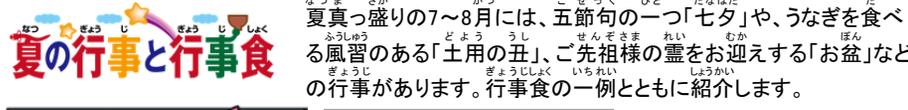
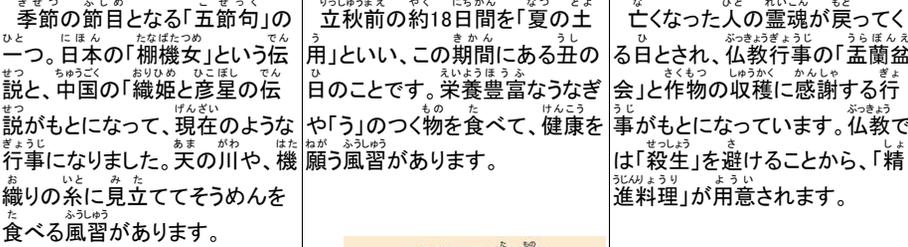


7月 献立表(こんだてひょう)

2023年7月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
3 (月)	牛乳	牛乳				7 (金)	牛乳					
	ご飯	豚肉	米	玉ねぎ	トウバンジャン		ご飯	鶏肉	米	白菜	削り節・昆布	
	マーボー豆腐	豆腐	サラダ油	ニラ	濃口しょうゆ		七タ汁	油揚げ	ビーフン	人参	淡口しょうゆ	
	中華サラダ (パンパンジードレッシング)	赤みそ	砂糖	人参	鶏ガラ・生姜		ゴーヤのかき揚げ	もずく	天ぷら粉	オクラ	えのき	
		わかめ	春雨	キャベツ	きゅうり	ベーコン	米油	苦瓜	塩			
			ドレッシング	※卵なし	別付け		砂糖	日向夏果汁	ゲル化剤			
4 (火)	牛乳	牛乳				10 (月)	牛乳					
	黒糖パン		パン				夏野菜カレーライス	豚肉	米	生姜・ナス	ケチャップ	
	ジュリエンスープ	ベーコン	黒糖	人参	鶏ガラ・生姜		みかんととももとパインの	※アレルゲンフリー	カレールー	玉ねぎ・人参	ウスターソース	
	かぼちゃひき肉フライ		じゃがいも	キャベツ	塩・こしょう		フルーツヨーグルト	サラダ油		ズッキーニ	濃口しょうゆ	
			玉ねぎ	パセリ	塩・こしょう			青ピーマン	りんごピューレ	塩・こしょう		
			パン粉・小麦粉	かぼちゃ	塩・こしょう		ヨーグルト		みかん缶詰			
			でんぷん・米油	玉ねぎ					もも缶詰			
			ドレッシング	枝豆					パイン缶詰			
			※卵なし 和えています	コーン								
5 (水)	牛乳	牛乳										
	ご飯	豚肉	米	冬瓜・人参	削り節・昆布							
	冬瓜のすまし汁			小松菜	淡口しょうゆ							
	アジのゴマダレ焼き	アジ	ごま油	生姜	塩・酒							
		白ごま	青ねぎ	濃口しょうゆ	みりん							
		砂糖	じゃがいも	塩								
6 (木)	牛乳	牛乳				11 (火)	牛乳					
	チーズバーガー (パン/煮込みハンバーグ キャベツ/スライスチーズ)	豚肉	パン	玉ねぎ	ケチャップ		パン	ハム	中華麺	もやし	濃口しょうゆ	
	コンソメスープ	鶏肉	パン粉	キャベツ	ウスターソース		冷やし中華 (錦糸卵)		白ごま	きゅうり	酢	
			砂糖				蒸しシュウマイ	錦糸卵※別付け	砂糖	人参		
							ごま油	キャベツ				
							大豆たんぱく	玉ねぎ	しょうが	ホタテエキス		
							いちごジャム	小麦粉・ゴマ油	いちご・レモン果汁			
								でんぷん				
								砂糖				
								砂糖				
												
												
												
												
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
7月平均栄養量	620	14	30	2.1	309	76	2.3	216	0.6	0.4	30	4.9

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
13 (木)	牛乳	牛乳				18 (火)	牛乳				
	パン		パン				パン				
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース		ポークシチュー	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルゲンフリー サラダ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう
	白身魚の カリカリフライ (タルタルソース)	ホキ	じゃがいも こめ 米粉・でんぷん 米油		セロリ・パセリ トマト(缶)		鶏ガラ・生姜 塩・こしょう				
ブロッコリー											
				ブロッコリー							
14 (金)	牛乳	牛乳				19 (水)	牛乳				
	ご飯	米					ご飯				
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		ごぼう 大根 人参	削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん・酒		もずく入り豚汁	もずく 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜	こんにやく 削り節・昆布	
	すき焼き風煮	牛肉 豚肉	砂糖 サラダ油	白菜・人参 玉ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒・こんにやく		人参しりしり		人参 青ねぎ	塩・こしょう 淡口しょうゆ	
冷凍みかん			みかん(生)			豆アジのから揚げ	アジ	でんぷん 米油	生姜 しょうゆ 酒・みりん		

7月19日の献立は、物語「ホテルジュシー」をイメージした
 献立です。物語の舞台は沖縄！

本の紹介
 「ホテルジュシー」坂木 司(著) 角川書店
 大家族の長女で、弟や妹の世話をしながら忙しく生きてきた浩美(通称ヒロチャ
 ん)。大学2年生の夏、初めて家族と離れた沖縄の地でアルバイトをすることになり、
 那覇・国際通りの裏道に建つ格安宿「ホテルジュシー」に派遣されます。しっかりも
 ののヒロちゃんは、頼りにならないオーナー代理やゆる～い感覚で働く同量の言動
 に苛立ちながらも、個性あるれる彼らや様々な事情を抱えたお客様と関わりながら、
 今後の人生を動かす大切なことを学んでいきます。作中の沖縄の料理や手作りお
 やつが本当においしいそう！夏休み中にぜひ、読んでみてください。

レシピの紹介
 <材料>給食バージョン
 ☆タコミート(2人分)
 ・ひき肉: 200g ★トマト缶: 100g
 ・玉ねぎ: 1/2個 ★ケチャップ: 大さじ4
 ・人参: 1/3本 ★ウスター: 小さじ1
 ・サラダ油: 適量 ★砂糖: 小さじ1
 ・塩: 適量 ★チリパウダー: お好みで 出来上がり。
 ・こしょう: 適量 ・ご飯、トッピング野菜、チーズ: お好みで

8月にも沖縄料理が登場します。ホテルジュシーの作中にも出
 てきた「タコライス」です。ご飯にタコミートと野菜、チーズをのせて
 召し上がれ！

<作り方>
 ①タコミートを作る。油をひいたフライパンでひき肉と
 みじん切りにした玉ねぎ、人参を塩・こしょうで炒める。
 火が通ったら、★の材料を入れ、よく炒める。
 ②ご飯に①とレタスやトマトなどの野菜、チーズをかけて



2023年度は8月28日(月)から給食が始まります。 **8月** 献立表(こんだてひょう)

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
28 (月)	牛乳	牛乳				30 (水)	牛乳					
	ビーフカレーライス	牛肉	じゃがいも カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう		タコライス (ご飯/タコミート チーズ/キャベツ)	豚肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう・酒	
	ひじきのサラダ (和風ドレッシング)	ひじき ちくわ	ドレッシング ※卵なし 別付け	キャベツ 人参 コーン			もずくスープ			キャベツ		
							チーズ					
29 (火)	牛乳	牛乳				31 (木)	牛乳					
	パン		パン				パン					
	具だくさん春雨スープ	豚肉 かまぼこ	春雨	しいたけ 人参・玉ねぎ 白菜・筍 青ねぎ	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ みりん コンソメ		ミートボールのポトフ	牛肉・豚肉 鶏肉	パン粉 じゃがいも	玉ねぎ・人参 キャベツ セロリ	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 塩	
	アジのパン粉焼き	アジ	小麦粉・パン粉 マヨネーズ ※卵なし、衣に使用 オリーブ油	パセリ	塩・こしょう		お魚ナゲット	たらすり身	米粉パン粉 でんぷん・砂糖 米油	玉ねぎ	塩 しょうゆ 香辛料	
ミニトマト			ミニトマト			枝豆ときゅうりのマリネ (イタリアンドレッシング和え)	ハム	ドレッシング ※卵なし 和えています	枝豆 きゅうり			
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
8月平均栄養量	636	14	32	2	304	64	2.2	178	0.5	0.4	24	4.6