

# 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				
	ごはん	米					ごはん	米			
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	サラダ油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ ニラ 人参 生姜	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ・生姜		七タ汁	鶏肉 油揚げ	ビーフン	白菜 人参	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩・みりん
4 (火)	中華サラダ (パンパンジードレッシング)	鶏ささみ わかめ	春雨 ドレッシング ※卵なし 別付け	キャベツ きゅうり		10 (月)	ゴーヤのかき揚げ	もずく ベーコン	天ぷら粉 米油	苦瓜 玉ねぎ 人参	塩
	黒糖パン	パン 黒糖					夏野菜カレーライス		カレーウ ※アレルギーフリー	生姜・ナス 玉ねぎ・人参	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう
	ジュリエンスープ かぼちゃひき肉フライ コーンと枝豆のマリネ (青じそドレッシング和え)	ベーコン 豚肉 タコ	じゃがいも パン粉・小麦粉 でんぷん・米油 ドレッシング ※卵なし 和えています	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 コーン	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 塩・こしょう		ブックメニュー みかんとももとパインの フルーツヨーグルト	ヨーグルト	サラダ油	ズッキーニ 青ピーマン りんごピューレ	みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰
5 (水)	牛乳	牛乳					牛乳				
	ごはん	豚肉					冬瓜・人参 小松菜 たまご 玉ねぎ もやし	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩・みりん			
	冬瓜のすまし汁	アジ	ごま油 白ごま 砂糖	生姜 青ねぎ			塩・酒 濃口しょうゆ みりん 塩				
6 (木)	牛乳	牛乳			11 (火)	牛乳	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 鶏肉	パン パン粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ		ケチャップ ウスターソース	パン	ハム	中華麺 白ごま 砂糖 ごま油	もやし きゅうり 人参 キャベツ	濃口しょうゆ 酢
	コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	人参 ほうれん草 たまご 玉ねぎ パセリ		鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ	冷やし中華 (錦糸卵)	鶏肉 大豆たんぱく	小麦粉・ゴマ油 でんぷん 砂糖	たまご 玉ねぎ しょうが	塩・こしょう ホタテエキス
夏 (行事)	<p>夏真っ盛り7~8月には、五節句の一つ「七タ」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。</p>				12 (水)	牛乳	牛乳				
	七タ (7/7)	土用の丑 (今年7/30)	お盆 (7/15または8/15前後)	ごはん		豚肉	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん豆	こんにやく 削り節 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん・酒		
	季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないちご・いちじく・いちごの行事になりました。天の川や、機織りの糸に見立ててそうめんを食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。栄養豊富なうなぎや「う」のつく物(うなぎ)を食べて、健康を願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では「殺生」を避けることから、「精進料理」が用意されます。	肉じゃが		鶏肉 赤みそ	砂糖	キャベツ ニラ 赤ピーマン にんにく しょうが 生姜	濃口しょうゆ みりん・酒 トウバンジャン		
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	たんぱく質の13~20%	脂肪の20~30%	2未満	350	50	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	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 たまねぎ	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ		ポークシチュー		じゃがいも ハヤシルウ ※アレルゲンフリー サラダ油	人参 たまねぎ 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 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		兄弟サラダ (和風ゆずドレッシング)	大豆	ドレッシング ※卵なし 別付け	枝豆 きゅうり 人参 コーン	
	ブロッコリー			ブロッコリー							
14 (金)	牛乳	牛乳				19 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯	鶏肉 豆腐	米	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		ご飯	もずく 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ		玉ねぎ 小松菜 もやし	こんにゃく 削り節・昆布
	けんちん汁			青ねぎ			もずく入り豚汁				
	すき焼き風煮	牛肉 豚肉	砂糖 サラダ油	白菜・人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒・こんにゃく		人参しりしり	ツナ	サラダ油	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

ブックメニュー  
ほん しょうかい 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

ぶんこ ぶん だいかぞく ちやうじや おとうと いもうと せわ いそが い ひろみ つうしやう ぶんこ ぶん だいかぞく ちやうじや おとうと いもうと せわ いそが い ひろみ つうしやう  
文庫版 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(通称ヒロちゃん)。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そう！夏休み中にぜひ、読んでみてください。

おきなわ りやうり 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！

おきなわ りやうり 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！

**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  
・たまねぎ: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

＜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たまねぎ、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)**

28 (月)	牛乳	牛乳			30 (水)	牛乳	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	たまねぎ 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					
							もずく 鶏肉 豆腐			もやし 人参・青ねぎ チンゲン菜	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ・塩 コンソメ・みりん	
29 (火)	牛乳	牛乳			31 (木)	牛乳	牛乳					
	パン	豚肉 かまぼこ	パン 春雨	しいたけ 人参・たまねぎ 白菜・筍 青ねぎ		鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ みりん コンソメ	パン	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		
	具だくさん春雨スープ						ミートボールのポトフ					
	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	たまねぎ 玉ねぎ	塩 しょうが 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