



2024年7月、8月献立表(こんだてひょう)



2024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
1 (月)	牛乳	牛乳				8 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	冬瓜のすまし汁	豚肉		冬瓜、人参	削り節、昆布		夏野菜カレー	豚肉	じゃがいも	なす、玉ねぎ	トマトピューレ
	アジのゴマダレ焼き	アジ	ごま油	玉ねぎ、もやし	淡口しょうゆ				カレールウ	人参、ズッキーニ	ウスターソース
	味のり	のり	砂糖、白ごま	小松菜	塩、みりん			サラダ油		濃口しょうゆ	
			砂糖	生姜、青ねぎ	塩、酒、みりん		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん缶	
					濃口しょうゆ					黄桃缶	
					しょうゆ、とうがらし					パイン缶	
					みりん、塩						
2 (火)	牛乳	牛乳				9 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン		パン		
	コーンポタージュ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ、人参	塩、こしょう		冷やし中華	ハム	中華麺	もやし、きゅうり	濃口しょうゆ
			シチュールウ	コーン缶、コーン				白ごま	砂糖、ごま油	人参、キャベツ	酢
	ガリバタチキン	鶏肉	バター	パセリ		蒸しシュウマイ	豚肉	小麦粉・ゴマ油	玉ねぎ	塩・こしょう	
				しめじ、玉ねぎ	塩、こしょう		大豆たんぱく	でんぷん	しょうが	ホタテエキス	
				にんにく	酒、みりん			砂糖			
					濃口しょうゆ						
3 (水)	牛乳	牛乳				10 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	みそ汁	鶏肉		人参、大根	削り節、昆布		みそ汁	豆腐		人参、もやし	削り節、昆布
		赤みそ、白みそ		ごぼう、しめじ				油揚げ		白菜、青ねぎ	
	豚丼の具	豚肉	砂糖	青ねぎ	濃口しょうゆ		赤みそ、白みそ				
				玉ねぎ、人参	みりん		鶏の塩麹から揚げ	鶏肉	米麴	生姜、にんにく	
				いんげん				片栗粉		酒	
								米油			
4 (木)	牛乳	牛乳				11 (木)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		パン				パン		パン		
	コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	人参、ほうれん草	鶏ガラ、生姜		ツナとレタスのスープ	ツナ		レタス、人参	鶏ガラ、生姜
				玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、コンソメ					玉ねぎ、もやし	淡口しょうゆ
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	砂糖		淡口しょうゆ		マカロニとベーコンの	ベーコン	マカロニ	トマト缶、玉ねぎ	酒、塩、こしょう
					トマト煮		砂糖	黄パプリカ	ケチャップ		
	キャベツ			キャベツ			サラダ油	ズッキーニ	コンソメ		
	スライスチーズ	チーズ						にんにく			
5 (金)	牛乳	牛乳				12 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	七タ汁	鶏肉	ビーフン	白菜、人参	削り節、昆布		中華スープ	鶏肉、豆腐		ごぼう、玉ねぎ	鶏ガラ、生姜
		油揚げ		オクラ	淡口しょうゆ					塩、こしょう、コンソメ	淡口しょうゆ
	ゴーヤとベーコンの	ベーコン	じゃがいも	ゴーヤ	塩	チャプチェ	豚肉	ごま油	玉ねぎ、人参	しらたき	
	かき揚げ		天ぷら粉	玉ねぎ			赤みそ		たけのこ、にら	濃口しょうゆ	
			米油	人参					しょうが	酒、みりん	
	七タゼリー		砂糖	日向夏果汁	ゲル化剤					トウバンジャン	

小学生	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	606	15	29	2	302	61	2	170	0.6	0.5	20	4
中学生	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	830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
7月平均栄養量	790	14	29	2.5	365	100	2.5	250	0.7	0.5	26	6

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	
16 (火)	牛乳	牛乳				26 (月)	8月献立					
	パン		パン									
	コンソメスープ	ベーコン		人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜							
	鮭のフライ	鮭	小麦粉		塩、こしょう、コンソメ							
	タルタルソース		タルタルソース									

17 (水)	牛乳	牛乳				27 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				パン	パン				
	みそ汁	鶏肉		玉ねぎ、人参	削り節、昆布		和風スパゲッティ	豚肉	スパゲッティ	玉ねぎ、人参	コンソメ	
		厚揚げ		小松菜				きざみのり(別付け)	サラダ油	青ピーマン、しめじ	淡口しょうゆ	
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも	人参、玉ねぎ	こんにゃく、みりん	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー			
				いんげん	削り節、昆布、酒	青じそドレッシング		ドレッシング		人参、コーン		
	ゆかり	ゆかり			濃口しょうゆ			※卵なし、別付け				

18 (木)	牛乳	牛乳				28 (水)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ご飯	米				
	ポークシチュー	豚肉	じゃがいも	人参、玉ねぎ	トマトピューレ		カレーライス	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、人参	デミソース	
			ハヤシルウ	マッシュルーム	ケチャップ、塩、こしょう				カレールウ		ウスターソース	
	和風サラダ	ツナ		キャベツ、きゅうり	ウスターソース	フルーツミックス		ナタデココ	みかん缶			
	和風ドレッシング		ドレッシング		濃口しょうゆ				黄桃缶			
			※卵なし、別付け						パイン缶			

七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？

① かがやひめ ② おくりひめ ③ シンデレラ

Q2 笹の葉につるす願いごとを書き紙と、同じ切り方はどれでしょう？

① 角切り ② 輪切り ③ 短冊切り

Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？

① ピーマン ② オクラ ③ ゴーヤ

Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？

① 小麦 ② そば ③ こんにゃく

Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？

① なすそうめん ② 油そうめん ③ 餅そうめん

こたえ Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

小学生	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
8月平均栄養量	612	15	27	2	300	60	2	185	0.6	0.5	26	4
中学生	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	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35
8月平均栄養量	800	14	25	2.5	350	100	2.6	220	0.8	0.5	33	6

29 (木)	牛乳	牛乳				30 (金)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ご飯	米				
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	玉ねぎ、人参	鶏ガラ、生姜		もずくスープ	もずく		玉ねぎ、大根	鶏ガラ、生姜	
				えのき、チンゲン菜	淡口しょうゆ			鶏肉		人参、えのき	淡口しょうゆ	
	豚しゃぶサラダ(梅ソース和え)	豚肉	砂糖	キャベツ、人参	濃口しょうゆ	タコライス	豚肉	サラダ油	玉ねぎ、人参	ケチャップ		
				きゅうり	梅びしお			砂糖	トマト缶	ウスターソース		
					レモン汁					チリパウダー		
						キャベツ			キャベツ	塩、こしょう、酒		
						キャラメルチーズ	チーズ					