



令和6年 7月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☒=食べない (代替食持参もしない) ■=代替食持参 ◼=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー除去食対応希望者のみごんたて表にチェックを入れ提出してください。

★=季節料理

○=新料理

◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む□ 飲まない□
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
献立	<input type="checkbox"/> 梅じゃこごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 梅じゃこごはんの具 <input type="checkbox"/> ますのから揚げ <input type="checkbox"/> みそ汁 <input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> 芽芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(えごま) <input type="checkbox"/> 和風焼ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色煮	<input type="checkbox"/> 黒糖パン <input type="checkbox"/> 豆腐チャンプルー <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ <input type="checkbox"/> パイナップル	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ★夏野菜のカレー <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング <input type="checkbox"/> ポテトコロッケ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> オレンジチキン <input type="checkbox"/> キャベツの甘辛炒め <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のみぞれあえ <input type="checkbox"/> 豆腐と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のしぐれ煮 <input type="checkbox"/> ★七夕汁 <input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> わかさぎのカレー揚げ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(洋梨)	<input type="checkbox"/> ブルコギトッパブ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ブルコギトッパブの具 <input type="checkbox"/> れんこんのたつた揚げ <input type="checkbox"/> 豚肉と野菜のスープ
おかずの内容(g)	乾燥うめ 1.69 しらす干し 2.6 大根葉 2.6 みりん 1.3 削節 0.65 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豆腐 45.5 じゃがいも 26 小松菜 19.5 にんじん 13 たまねぎ 26 合わせみそ 15.6 削節 2.6 みかんゼリー 1個(70)	ふりかけ(えごま) 1袋(25) 鶏入りチキンハンバーグ 1個(60) なたね油(いため用) 0.4 チキンブイヨン(ストレート) 10 砂糖 3 ていくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 45.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 ていくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 削節 1.3	冷凍豆腐 91 豚肉 26 砂糖 0.65 ていくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.65 にんじん 26 キャベツ 52 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 コーレールウ(粉末) 13 ポークブイヨン 6.5 ていくちしょうゆ 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 にんじん 26 まぐろ油漬 52 なたね油(いため用) 0.52 ていくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02 カットパイナップル 1個(40)	冷凍豚肉 45.5 かぼちゃ 45.5 ピーマン 9.1 なす 19.5 にんじん 19.5 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 カレールー(粉末) 13 ポークブイヨン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 冷凍ブロッコリー 52 塩 0.39 フレンチドレッシング 1袋(8) ポテトコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6	冷凍鶏肉皮引 1個(60) 塩 0.3 こしょう 0.02 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 0.2 オレンジジュース 0.2 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 ていくちしょうゆ 1 料理ワイン 0.02 ハブラリカ 0.5 片栗粉 0.5 キャベツ 39 冷凍牛肉ひき肉 1.3 たまねぎ 3.9 たまねぎ 1.3 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 1.95 ていくちしょうゆ 0.52 塩 0.01 こしょう 0.01 片栗粉 0.26 カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 冷凍小松菜 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイヨン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 78 塩 0.26 こしょう 0.02 片栗粉 5.85 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 冷凍おろしだいこん 26 砂糖 2.34 ていくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 冷凍豆腐 58.5 にんじん 26 冷凍ほうれん草 19.5 たまねぎ 39 干ししいたけ 0.39 ポークブイヨン 15.6 うすくちしょうゆ 3.25 塩 0.65 こしょう 0.03	冷凍牛肉 45.5 たまねぎ 39 なたね油(いたやく) 26 しょうが 1.3 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 2.6 ていくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 2.6 ビーフン 10.4 冷凍鶏肉皮引 32.5 料理酒 0.65 ちらしかまぼこ(黄星) 6.5 ちらしかまぼこ(白星) 6.5 にんじん 13 たまねぎ 26 つまぼ 3.9 うすくちしょうゆ 6.5 料理酒 1.3 削節 1.3 出しこんぶ 0.65 はちみつレモンゼリー 1個(60)	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ウスターソース 9.1 料理酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03 わかさぎ 45.5 塩 0.39 米粉 4.1 カレー粉 0.52 なたね油(揚げ用) 3.25 洋梨ミニゼリー 1個(21)	牛肉スライス 39 にんじん 9.1 ビーフン 3.9 たまねぎ 26 白ごま 0.78 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ごま油 0.26 砂糖 0.78 ていくちしょうゆ 0.13 料理酒 0.78 国産一味唐辛子 0.02 片栗粉 0.39 れんこん水煮 3.9 ていくちしょうゆ 1.95 みりん 1.95 片栗粉 3.9 なたね油(揚げ用) 2.6 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 わかさぎ 19.5 じゃがいも 0.39 冷凍小松菜 19.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02

日	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 大豆の洋風煮込み <input type="checkbox"/> グリル野菜(ほうれん草)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 豚肉のなんばん漬け <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> メープルジャム <input type="checkbox"/> 鶏肉のチャウダー <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(おかか) <input type="checkbox"/> 他人とじ <input type="checkbox"/> ★なすの田楽	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> 切干し大根のツナ炒め <input type="checkbox"/> とんじゃがスープ	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 39 大豆水煮 26 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 13 ポークブイヨン 6.5 ホールトマト 26 砂糖 0.65 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.03 パプリカ 0.04 冷凍ほうれん草 45.5 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.03 ガーリック 0.03	冷凍豚肉 65 ていくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 にんじん 7.8 たまねぎ 19.5 砂糖 3.9 ていくちしょうゆ 3.9 酢 6.5 国産一味唐辛子 0.02 冷凍油揚げ 3.9 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 32.5 わかめ 0.91 合わせみそ 15.6 削節 2.6	メープルジャム 1個(12) 冷凍鶏肉皮引 32.5 鶏レバー 10.4 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 39 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 バター 1.3 牛乳 26ml ホホワイトソース 26 チキンブイヨン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 炒り大豆 10.4 煮干し 7.8 白ごま 0.65 あおさ 0.13 砂糖 2.6 ていくちしょうゆ 1.04	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍牛肉 26 凍り豆腐 10.4 冷凍液卵 39 にんじん 19.5 たまねぎ 45.5 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 ていくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.65 削節 1.3 なす 52 なたね油(いため用) 0.52 冷凍鶏肉皮引ひき肉 13 なたね油(いため用) 0.26 合わせみそ 6.5 砂糖 3.9 料理酒 0.65 片栗粉 0.26	冷凍キャベツミンチカツ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 切干し大根 6.5 まぐろ油漬 26 冷凍ほうれん草 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.95 ていくちしょうゆ 2.6 削節 0.65 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 19.5 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイヨン 13 うすくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.02	エネルギー 793 kcal たんぱく質エネルギー比 16.3 % 脂肪エネルギー比 28.6 % カルシウム 353 mg マグネシウム 111 mg 鉄 3.8 mg ビタミンA 443 µgRAE ビタミンB1 0.52 mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 35 mg 食物繊維 6.9 g 食塩相当量 2.7 g

七夕(たなばた)

7月7日は七夕です。昔から願いごとを書いたたんざくや折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす習慣があります。

給食では「七夕料理」として「七夕汁」をとり入れています。

「七夕汁」に入っている「星形かまぼこ」は夜空の星を表しています。

七夕の夜空を思いうかべながら、食べてください。