教室掲示用

７月学校給食予定献立表

かつらぎ町教育委員会

暑い日が続いていますが、体の調子はいかがですか？
冷たいものばかり食べたり、のど越しの良いものばかり食べていると
栄養のバランスが崩れて、疲れやすい体になってしまいます。
暑い夏はまだまだこれからです。暑さに負けないように
バランスの良い食事と早寝早起きを心がけて
7月も元気に乗り切りましょう！

献立表の数値・数量は原則
小学校中学年1人当たり
の値です。
低学年…10%減
高学年…10%増
中学生…30%増
になります

※献立および献立表について
都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。
変更した場合は学校へ連絡いたします。
食材の詳細については学校から配布される
アレルギー一覧表や町ＨＰをご確認ください。（☆がついているもの）

♪今月の生産者さん♪

小柳さん・・・じゃがいも・きゅうり・ピーマン
阪口さん・・・玉ねぎ　薮下さん・・・玉ねぎ・にんにく
宮本さん・・・青ネギ・にんにく・きゅうり・なす
雪谷さん・・・しいたけ　セイコーファームさん・・・しめじ

月	火	水	木	金

1（水）

●ご飯　862
☆メンチカツ　1こ
米ぬか油
●おひたし

ほうれんそう・冷凍	20	☆かつお節	0.4
キャベツ	10	☆しょうゆ（こいくち）	1.5
もやし(ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ)	10	砂糖・上白糖	0.8

●こんにゃくの味噌汁

☆こんにゃく・突き	15	にんじん	5
しめじ(ぶなしめじ)	10	青ねぎ	5
☆うすあげ	5	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7.5
たまねぎ	10	☆だしパック	1.2

2（木）

☆麦ご飯　881
●豚肉のおろし丼

豚もも・赤身(大型)	55	☆しょうゆ（こいくち）	6
酒・純米酒	2	大根おろし(冷凍)	40
しょうが	0.5	青ねぎ	3
砂糖・上白糖	3.5	一味唐辛子	0.03
みりん(本みりん)	4	米ぬか油	1

●小松菜サラダ

こまつな	30	キャベツ	10
にんじん	5	塩（食塩）	0.05
コーン・冷凍	7	☆和風ドレッシング	1袋

3（金）

☆レーズンパン　810
●タンドゥリーチキン

鶏もも皮つき(若鶏)	1きれ	☆ケチャップ	1
にんにく	0.8	☆カレー粉	1
しょうが	0.5	塩（食塩）	0.08
☆ヨーグルト(プレーン)	2	こしょう（黒）	0.03
☆りんごピューレ	2		

●きのこのスープ

しいたけ（干、乾）	0.5	たまねぎ	15
しめじ(ぶなしめじ)	5	☆コンソメ(顆粒)	1.5
えのきたけ	5	☆しょうゆ（うすくち）	0.7
にんじん	5	こしょう（黒）	0.02
コーン・冷凍	5		

☆枝豆　30ｇ

6（月）

☆チキンライス　775

☆炊き込みチキンライスの素	20

☆オムレツ　1こ
●カラフルサラダ

赤ピーマン	5	砂糖・上白糖	1.2
コーン・冷凍	5	☆しょうゆ（こいくち）	1.2
きゅうり	20	酢・米酢	1
☆えだまめ・冷凍	5	米ぬか油	0.5
☆ハム（ロース）	5		

●キャベツのスープ

豚ばら・脂付	10	青ねぎ	5
たまねぎ	20	☆コンソメ(顆粒)	1.3
キャベツ	30	☆しょうゆ（うすくち）	0.5
にんじん	5	こしょう（黒）	0.03
じゃがいも	10		

7（火）

●ご飯　757
●鯖の照り焼き

☆さば	1切	砂糖・上白糖	2
みりん(本みりん)	4	☆しょうゆ（こいくち）	6

●ほうれん草とちくわの味噌和え

ほうれんそう・冷凍	20	☆みそ(米) 淡色辛みそ	4
はくさい	35	砂糖・上白糖	2.7
☆竹輪(焼き竹輪)	5	酢・米酢	2.2

●七夕汁

☆魚そうめん	7	えのきたけ	6
☆豆腐(絹ごし)	25	☆しょうゆ（うすくち）	4
にんじん	11	塩（食塩）	0.3
オクラ	5	☆だしパック	1.2
青ねぎ	5		

8（水）

●ご飯　766
●野菜炒め

豚もも・赤身(大型)	40	にんにく	0.3
ピーマン	5	しょうが	0.3
赤ピーマン	5	塩（食塩）	0.02
たまねぎ	20	こしょう（黒）	0.02
キャベツ	30	☆オイスターソース	1.5
にんじん	10	☆中華だしの素	0.8
もやし(ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ)	5	米ぬか油	2

☆春巻き　1こ
米ぬか油
●きゅうりのぴりから和え

きゅうり	50	☆ラー油	0.03
砂糖・上白糖	1.3	☆ごま油	1.5
酢・米酢	0.9	☆一味唐辛子	0.02
☆しょうゆ（こいくち）	2		

9（木）

●ご飯　755
●鶏肉のバーベキューソース

鶏もも皮なし(若鶏)	1枚	砂糖・上白糖	1.5
酒・純米酒	1	☆しょうゆ（こいくち）	3
塩（食塩）	0.05	☆一味唐辛子	0.01
☆りんごピューレ	8		

●かぼちゃサラダ

かぼちゃ(冷凍)	15	酢・米酢	0.2
じゃがいも	15	塩（食塩）	0.05
☆ハム（ロース）	6	砂糖・上白糖	0.3
きゅうり	5	☆マヨネーズ（小袋）	1袋

●もずくとあさりのスープ

☆もずく	10	☆中華だしの素	1.5
☆あさり・水煮缶詰	15	かたくり粉	1
エリンギ	5	酒・純米酒	1
コーン・冷凍	5	☆しょうゆ（うすくち）	2
赤ピーマン	10	塩（食塩）	0.05
こまつな（冷凍）	10	こしょう（黒）	0.02
しいたけ（干、乾）	1	☆ごま油	0.2

10（金）

☆コッペパン　808
●ラタトゥイユ

豚もも・赤身(大型)	30	☆ケチャップ	5
なす	20	☆コンソメ(顆粒)	0.4
ピーマン	5	酒	1
たまねぎ	15	にんにく	0.1
ズッキーニ	10	こしょう（黒）	0.01
☆トマト（ダイスカット）	15	砂糖・上白糖	0.5
ひよこまめ(ゆで)	5	オリーブ油	1

●ひじきサラダ

ひじき（干し）	1.5	☆しょうゆ（うすくち）	2
キャベツ	30	砂糖・上白糖	2
コーン・冷凍	8	酢・米酢	2
にんじん	3	☆ごま油	0.5
☆ハム（ロース）	5	塩（食塩）	0.05

☆スクールヨーグルトバニラ　1こ

13（月）

●ご飯　833
●マーボーナス

なす	50	☆中華だしの素	1
豚ひき肉	40	砂糖・上白糖	1.8
たまねぎ	50	酒・純米酒	2
にら	15	☆トウバンジャン	0.05
ねぎ（白）	10	☆テンメンジャン	0.3
しょうが	0.3	かたくり粉	1.3
にんにく	0.3	☆ごま油	0.5
☆みそ(米) 赤色辛みそ	6.5	米ぬか油	0.5

●ごま和え

☆もやし（大豆）	20	☆しょうゆ（こいくち）	1.5
きゅうり	20	砂糖・上白糖	1
☆ごま（いりごま）	0.7		

☆餃子　小学校　2こ　中学校　3こ

14（火）

●ご飯　804
☆白身魚フライ　1こ

米ぬか油		☆タルタルソース（卵不使用）	1袋

●ほうれん草の和え物

ほうれんそう・冷凍	30	砂糖・上白糖	1
にんじん	7	☆しょうゆ（こいくち）	1.6
えのきたけ	7		

●味噌汁

たまねぎ	20	青ねぎ	5
しめじ(ぶなしめじ)	5	しいたけ（干、乾）	0.5
里芋(冷凍)	25	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7.2
☆うすあげ	5	☆だしパック	1.5
☆こんにゃく・突き	10		

15（水）

☆麦ご飯　769
●そぼろ丼

鶏ひき肉	45	みりん(本みりん)	0.8
ひじき（干し）	0.8	酒・純米酒	0.8
青ねぎ	5	☆しょうゆ（こいくち）	6
しいたけ（生）	5	しょうが	0.2
砂糖・上白糖	3	米ぬか油	0.5

●鉄分たっぷりサラダ

ひじき（干し）	1	☆ごま（いりごま）	1
こまつな	20	☆しょうゆ（うすくち）	2.5
コーン・冷凍	5	砂糖・上白糖	1
にんじん	5	酢・米酢	1
☆あさり・水煮缶詰	15	米ぬか油	1

16（木）

●ご飯　787
●照り焼きハンバーグ

☆ハンバーグ(冷凍)	1こ	みりん(本みりん)	1
砂糖・上白糖	2	酒・純米酒	0.5
☆しょうゆ（こいくち）	2	かたくり粉	0.5

●油揚げのごま酢和え

☆うすあげ	5	☆ごま（いりごま）	1.5
きゅうり	20	砂糖・上白糖	1.35
こまつな	10	☆しょうゆ（こいくち）	1.8
にんじん	5	酢・米酢	1.8

●味噌汁

じゃがいも	20	青ねぎ	5
たまねぎ	10	☆みそ(米) 淡色辛みそ	8
しいたけ（生）	5	☆だしパック	1.2

17（金）

☆ナン　766
●夏野菜キーマカレー

豚ひき肉	30	にんにく	0.3
☆トマト（ダイスカット）	10	しょうが	0.3
かぼちゃ	15	☆カレールウ	9
たまねぎ	60	☆カレー粉	0.1
にんじん	10	☆コンソメ(顆粒)	0.5
ピーマン	3	☆ケチャップ	1
なす	15	米ぬか油	1

●こんにゃくサラダ

☆こんにゃく・突き	20	☆ごま（いりごま）	0.8
こまつな（冷凍）	20	☆マヨネーズ（小袋）	1袋
☆ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ	15		

20（月）

●ご飯　800
●チゲラーメン

☆中華麺（冷凍）	30	しいたけ（生）	5
豚ばら・脂付	25	☆しょうゆ（うすくち）	2
☆キムチ(はくさい)	20	☆しょうゆ（こいくち）	1
にら	5	みりん(本みりん)	1.7
もやし(ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ)	15	☆中華だしの素	1
カットわかめ	0.5	米ぬか油	0.5

●ブロッコリーとコーンのサラダ

ブロッコリー（冷凍）	30	☆しょうゆ（こいくち）	1.5
コーン・冷凍	15	酢・米酢	1.5
砂糖・上白糖	1.2	☆ごま油	0.7

☆のり佃煮　1ふくろ

21（火）

●ご飯　813
☆鰯のさくさくあげ　1こ

米ぬか油		☆ソース（小袋）	1ふくろ

●こまツナサラダ

こまつな（冷凍）	15	コーン・冷凍	7
☆ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ	7	こしょう（混合）	0.02
☆レモン(果汁)	1	☆しょうゆ（うすくち）	2
にんじん	10	砂糖・上白糖	1.3

●夏の五目汁

☆木綿豆腐	20	塩（食塩）	0.05
とうがん	35	☆しょうゆ（うすくち）	4.5
にんじん	15	☆しょうゆ（こいくち）	1
えのきたけ	15	☆だしパック	1.5

22（水）

●ご飯　801
●鶏団子と高野豆腐の煮物

☆鶏団子（冷凍）	25	☆しょうゆ（こいくち）	4
☆高野豆腐	8	☆しょうゆ（うすくち）	1
にんじん	10	しょうが	0.4
しいたけ（生）	5	砂糖・上白糖	2
はくさい	20	みりん(本みりん)	4
たまねぎ	30	☆だしパック	1
青ねぎ	5		

●磯香和え

ほうれんそう・冷凍	15	☆しょうゆ（こいくち）	2
キャベツ	25	みりん(本みりん)	0.5
☆きざみのり	0.4	砂糖・上白糖	1

☆納豆　1こ

23（木）

海の日

24（金）

スポーツの日

27（月）

●ご飯　886
●なすと豚肉のコチジャン炒め

豚もも・赤身(大型)	40	ピーマン	5
こしょう（黒）	0.01	にんじん	5
塩（食塩）	0.02	☆しょうゆ（こいくち）	1.8
☆ごま油	1	☆コチジャン	2.5
しょうが	0.5	酒・純米酒	2
たまねぎ	25	砂糖・上白糖	2
なす	40	にんにく	0.5
米ぬか油	1		

●はりはり漬け

切り干し大根	3	砂糖・上白糖	2.4
きゅうり	20	酢・米酢	2.5
☆しょうゆ（うすくち）	2.5		

☆焼売　小学校　2こ　中学校　3こ

28（火）

●ご飯　879
●海老フリッターのチリソースかけ

☆えびフリッター（冷凍）	60	☆みそ(米) 淡色辛みそ	0.9
米ぬか油		砂糖・上白糖	0.4
しょうが	0.1	酒・純米酒	0.4
にんにく	0.1	☆トウバンジャン	0.1
☆ケチャップ	9	☆ごま油	0.4
☆しょうゆ（こいくち）	0.3		

●三色ナムル

もやし(ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ)	30	酢・米酢	0.4
きゅうり	10	☆ごま（いりごま）	0.5
にんじん	5	☆ごま油	0.5
砂糖・上白糖	1	☆しょうゆ（こいくち）	1.7

●元気もりもりスープ

豚もも・赤身(大型)	10	☆液卵	20
にんじん	5	☆中華だしの素	1.5
ピーマン	5	☆しょうゆ（うすくち）	0.5
もやし(ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ)	10	こしょう（黒）	0.02

29（水）

●ご飯　879
☆鮭の塩焼き　1きれ

塩（食塩）	0.2		

●ひじきと大豆の煮物

豚ひき肉	10	いんげん（冷凍）	5
ひじき（干し）	5	☆しょうゆ（うすくち）	3
☆大豆水煮	20	☆しょうゆ（こいくち）	3
にんじん	7	砂糖・上白糖	1.8
しいたけ(生)	3	みりん(本みりん)	3
☆うすあげ	5	☆だしパック	0.4
☆こんにゃく・突き	10	米ぬか油	0.5

●おかか和え

こまつな	20	☆かつお節	0.8
はくさい	20	☆しょうゆ（こいくち）	2
にんじん	5	砂糖・上白糖	1

30（木）

●ご飯　793
●豚肉の唐揚げ　小学校　2こ　中学校　3こ

豚もも・赤身(大型)	60	酒・純米酒	1
しょうが	1	かたくり粉	9
にんにく	0.5	米ぬか油	6
☆しょうゆ（こいくち）	2		

●酢の物

きゅうり	30	塩（食塩）	0.01
☆ちりめんじゃこ	5	砂糖・上白糖	1.4
ひじき（干し）	0.3	☆しょうゆ（うすくち）	0.3
酢・米酢	2		

●味噌汁

☆こんにゃく・突き	10	にんじん	5
たまねぎ	20	青ねぎ	5
しいたけ(生)	5	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7.5
じゃがいも	25	☆だしパック	1.5

31（金）

☆コッペパン　849
●鶏肉のパリパリやき

鶏むね皮つき(若鶏)	1枚	塩（食塩）	0.2
にんにく	0.8	こしょう（黒）	0.03

●ほうれん草サラダ

ひじき（干し）	1	☆ごま（いりごま）	1
もやし(ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ)	15	☆しょうゆ（こいくち）	1.5
ほうれんそう	15	酢・米酢	0.8
☆ハム（ロース）	8	砂糖・上白糖	0.8
☆えだまめ・冷凍	5	☆ごま油	0.5

●かぼちゃのスープ

たまねぎ	45	☆牛乳（普通牛乳）	30
かぼちゃ(冷凍)	25	☆ポタージュの素	5
にんじん	10	☆脱脂粉乳(国産)	1.5
パセリ	0.5		