令和7年7月分 学校給食献立表 南花台中学校

月	火	水	木	金	
<p>7/7は五節句のひとつ、七夕(しちせき)の節句です。七夕(たなばた)とも呼ばれます。七夕の節句に食べる代表的な食べ物は素麺です。天の川に見立てて食べたり、無病息災を願って食べたりします。</p> <p>五節句とは...</p> <p>1/7 人日(じんじつ)の節句</p> <p>3/3 上巳(じょうし)の節句</p> <p>5/5 端午(たんご)の節句</p> <p>7/7 七夕(しちせき)の節句</p> <p>9/9 重陽(ちやうよう)の節句</p>	<p>1 減塩ベーパン</p> <p>牛乳</p> <p>焼きそば 焼きとり</p> <p>豚肉 12 赤 とり肉 52 赤</p> <p>いか 12 赤 白ねぎ 26 緑</p> <p>乾めん 40 黄 さとう、しょうゆ、でんぶ</p> <p>キャベツ 46 緑</p> <p>もやし 23 緑</p> <p>玉ねぎ 23 緑</p> <p>にんじん 12 緑</p> <p>ピーマン 6 緑</p> <p>青のり 0.1 赤</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>中華サラダ</p> <p>こんにやく寒天 0.7</p> <p>チンゲンサイ 39 緑</p> <p>にんじん 7 緑</p> <p>さとう、しょうゆ、す</p> <p>ごまあぶら</p> <p>キャラメルチーズ</p> <p>キャラメルチーズ 1個 赤</p>	<p>2 ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>しょうが煮 豆腐</p> <p>豚肉 38 赤 ハンバーグ</p> <p>じゃが芋 83 黄 どうふハンバーグ</p> <p>にんじん 30 緑 1コ(50) 赤</p> <p>さやいんげん 8 緑 ケチャップ、ウスターソース</p> <p>こんにやく 30 さとう、しょうゆ、でんぶ</p> <p>土しょうが 0.8 緑</p> <p>さとう、しょうゆ</p> <p>梅ひじき</p> <p>ひじき 1 赤</p> <p>白ごま 0.7 黄</p> <p>梅肉 0.9 緑</p> <p>さとう、しょうゆ</p>	<p>3 ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>とりの肉の卵とじ うの花の炒り煮</p> <p>とりの肉 45 赤 あさり 13 赤</p> <p>卵 45 赤 おから 13 赤</p> <p>玉ねぎ 75 緑 油揚げ 7 赤</p> <p>にんじん 15 緑 にんじん 7 緑</p> <p>三つ葉 5 緑 青ねぎ 4 緑</p> <p>さとう、しょうゆ 干しいたけ 0.4 緑</p> <p>けずりぶし つきこんにやく 13</p> <p>しょうゆ、さとう、けずりぶし</p> <p>きゅうりのピリ辛和え</p> <p>きゅうり 52 緑</p> <p>白ごま 1 黄</p> <p>しお、さとう、しょうゆ けずりぶし 3 赤</p> <p>ごまあぶら、トウバンジャン さとう、しょうゆ</p>	<p>4 うずまきパン</p> <p>牛乳</p> <p>冬瓜スープ あじの甘酢漬け</p> <p>豚肉 13 赤 あじ 59 赤</p> <p>豆腐 26 赤 さとう、しょうゆ、す</p> <p>冬瓜 26 緑 でんぶ</p> <p>玉ねぎ 20 緑</p> <p>にんじん 7 緑</p> <p>しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>ぶた・とりがらスープ</p> <p>かぼちゃとじゃが芋のサラダ</p> <p>じゃが芋 26 黄</p> <p>かぼちゃ 26 緑</p> <p>きゅうり 13 緑</p> <p>マヨネーズ(ラス1本) 黄</p> <p>しお</p>	
	<p>7 ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>七夕汁</p> <p>油揚げ 13 赤</p> <p>豆腐 26 赤</p> <p>魚そうめん 13 赤</p> <p>にんじん 13 緑</p> <p>オクラ 7 緑</p> <p>しめじ 7 緑</p> <p>けずりぶし、だしこんぶ</p> <p>しお、しょうゆ</p> <p>手作り</p> <p>こんぶふりかけ</p> <p>けずりぶし 3 赤</p> <p>だしこんぶ 0.7 赤</p> <p>白ごま 0.7 黄</p> <p>さとう、しょうゆ</p> <p>かき揚げ</p> <p>ゴーヤとコーンの</p> <p>かき揚げ</p> <p>ゴーヤ 9 緑</p> <p>ホールコーン 7 緑</p> <p>玉ねぎ 26 緑</p> <p>にんじん 7 緑</p> <p>小麦粉 7 黄</p> <p>山芋粉 2 黄</p> <p>しお</p> <p>かぼちゃの</p> <p>そばろ煮</p> <p>牛ミンチ 13 赤</p> <p>かぼちゃ 52 緑</p> <p>さとう、しょうゆ</p>	<p>8 バターロール</p> <p>牛乳</p> <p>なすの</p> <p>トマトスパゲッティ</p> <p>ベーコン 8 赤</p> <p>スパゲッティ 23 黄</p> <p>なす 29 緑</p> <p>玉ねぎ 29 緑</p> <p>ズッキーニ 12 緑</p> <p>にんじん 12 緑</p> <p>セロリー 6 緑</p> <p>トマト 17 緑</p> <p>パセリ 0.6 緑</p> <p>にんにく、オリーブオイル</p> <p>しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>とりがらスープ</p> <p>目玉焼き</p> <p>卵 1コ 赤</p> <p>しお、こしょう</p> <p>切干大根の</p> <p>サラダ</p> <p>わかめ 0.3 赤</p> <p>切干大根 5 緑</p> <p>きゅうり 33 緑</p> <p>ホールコーン 7 緑</p> <p>ドレッシング(ラス1本)</p>	<p>9 ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>ガンボライス</p> <p>とりの肉 39 赤</p> <p>フランクフルト 13 赤</p> <p>ひよこ豆 13 黄</p> <p>玉ねぎ 39 緑</p> <p>オクラ 13 緑</p> <p>ピーマン 7 緑</p> <p>トマト 26 緑</p> <p>トマトピューレ 13 緑</p> <p>セロリー 4 緑</p> <p>米粉 3 黄</p> <p>にんにく、チリパウダー</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>しお、こしょう、さとう</p> <p>しょうゆ、オリーブオイル</p> <p>とりがらスープ</p> <p>フライドポテトサラダ</p> <p>(野菜サラダ)</p> <p>キャベツ 33 緑</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>にんじん 7 緑</p> <p>ドレッシング(ラス1本)</p> <p>(フライドポテト)</p> <p>じゃがいも 13 黄</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p> <p>アメリカ</p> <p>世界の料理</p>	<p>10 ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃの</p> <p>味噌汁</p> <p>油揚げ 7 赤</p> <p>いももち 26 黄</p> <p>かぼちゃ 39 緑</p> <p>玉ねぎ 26 緑</p> <p>青ねぎ 7 緑</p> <p>白、赤みそ 9 赤</p> <p>けずりぶし</p> <p>豆腐の</p> <p>コチジャン炒め</p> <p>豆腐 40 赤</p> <p>あさり 10 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>玉ねぎ 10 緑</p> <p>コチジャン、さとう</p> <p>しょうゆ、ごまあぶら</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>さば 1切(50) 赤</p> <p>土しょうが 1 緑</p> <p>さとう、しょうゆ</p> <p>梅肉和え</p> <p>わかめ 0.3 赤</p> <p>きゅうり 26 緑</p> <p>もやし 26 緑</p> <p>梅肉 2 緑</p> <p>さとう、しょうゆ</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>けずりぶし 3 赤</p> <p>白ごま 1 黄</p> <p>さとう、しょうゆ</p>	<p>11 コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>サンコーチョコ風</p> <p>スープ</p> <p>フランクフルト 13 赤</p> <p>じゃが芋 39 黄</p> <p>玉ねぎ 39 緑</p> <p>にんじん 13 緑</p> <p>ホールコーン 7 緑</p> <p>セロリー 4 緑</p> <p>パセリ 0.7 緑</p> <p>しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>とりがらスープ</p> <p>ジャークチキン</p> <p>とりの肉 59 赤</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>にんにく、しお、こしょう</p> <p>レモン汁、クミンパウダー</p> <p>サルマガンディ</p> <p>キャベツ 26 緑</p> <p>きゅうり 13 緑</p> <p>さやいんげん 13 緑</p> <p>にんじん 7 緑</p> <p>しお、こしょう、さとう</p> <p>レモン汁、す</p> <p>オリーブオイル</p>
	<p>エネルギー kcal 783</p> <p>たんぱく質 g 25.1</p> <p>脂質 g 20.9</p>	<p>エネルギー kcal 800</p> <p>たんぱく質 g 30.3</p> <p>脂質 g 27.2</p>	<p>エネルギー kcal 813</p> <p>たんぱく質 g 27.5</p> <p>脂質 g 23.2</p>	<p>エネルギー kcal 820</p> <p>たんぱく質 g 34.3</p> <p>脂質 g 19.0</p>	<p>エネルギー kcal 766</p> <p>たんぱく質 g 34.4</p> <p>脂質 g 26.7</p>

14 ご飯

牛乳

夏野菜カレー

とりの肉 19 赤

なす 46 緑

玉ねぎ 59 緑

にんじん 33 緑

トマト 13 緑

ソテーオニオン 13 緑

ピーマン 7 緑

ブルーベリー 3 緑

カレールー 14

トマトケチャップ

とりがらスープ

キャベツと

コーンのソテー

ベーコン 9 赤

キャベツ 52 緑

ホールコーン 9 緑

しお、こしょう、しょうゆ

パインアップル

パインアップル 1コ 緑

玉ねぎの甘酢漬け

わかめ 0.2 赤

玉ねぎ 35 緑

さとう、す、しお

エネルギー kcal 772

たんぱく質 g 22.6

脂質 g 20.1

食べ物から世界を見よう

各国の料理や材料の原産地を調べてみよう!

ポトフ フェイジョアアダー タコス クラムチャウダー チリコンカン

ポポティー サモサ トムヤムクン スパゲッティ ピッツァ 麻婆豆腐 ビビンバ ピロシキ みそしる

河内長野市では今年度の給食で世界の料理を紹介しています。

キャベツ すいか だいこん レタス ほうれんそう たまねぎ にんじん なす さといも ねぎ はくさい トマト ピーマン じゃがいも わさび

☆☆☆☆☆☆☆☆

令和6年度献立

コンテスト

河内長野市 優秀賞

楠小学校 5年(当時)

なかお たける

中尾 尊 さんの献立

11日

- ・サンコーチョコ風スープ
- ・ジャークチキン
- ・サルマガンディ
- ・コッペパン
- ・牛乳

一部を変更して実施します

献立

コンテスト

月	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
7月分の平均	794	31.5(15.9%)	23.6(26.8%)	2.7	416	106	4.6	323	0.57	0.68	38	6.3
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

栄養三色

赤 ※たんぱく質・無機質 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 からだをつくる

緑 ※ビタミン・無機質 《野菜・果物・きのこ》 からだの調子をととのえる

黄 ※脂質・炭水化物 《穀類・いも類・油脂・砂糖》 カや熱になる

しっかり食べて 夏をのりきろう

◎ 給食実施日は、学校・学年によって異なります。

◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

文部科学省「楽しい食事つながる食育」より