

2021年度7月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

今月の **青ねぎ** は
大阪府内産を使用します。

◇ **年間目標** ◇
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

◇ **月間目標** ◇
夏の健康と食事について
考えよう

7月に入り、1学期も残りわずかとなりました。
この時季は、暑さで食欲がなくなりがちですが、
「夏パテ」にならないためにも、規則正しく1日3
回の食事をして、生活リズムをくずさないように過
ごしましょう。「熱中症」予防には、こまめな水分
補給が大切です。甘いジュースなどではなく、麦茶
などがおすすめです。また、トマト、きゅうり、な
すなどの夏野菜は、水分を多く含み、ほてった体を
内側から冷やす働きがあります。
今月の給食は、夏野菜を使った献立がたくさん登
場します。学校でも家でもしっかり食べて元気に夏
休みをおかえましょう。



月	火	水	木	金
5 ●牛乳 ごはん 米 チキン南蛮 ●鶏肉(衣付き) ●しょうゆ ●油 ●砂糖 卵なしタルタルソース(小袋) キャベツとにんじんのソテー ▲キャベツ ▲サラダ油 ▲こしょう ▲にんじん ▲塩 豚汁 ●豚肉 ▲太もやし ●赤みそ ▲にんじん ▲じゃがいも 削りぶし ▲たまねぎ ▲青ねぎ	6 ●牛乳 ごはん 米 七夕献立 鮭の塩こうじ焼き ●トラウトサーモンの塩こうじ漬け 大和煮 ●牛肉 ▲たけのこ ●こんにゃく ▲にんじん ●大豆 ●砂糖 ▲ごぼう ●昆布 ●しょうゆ 魚そうめんのすまし汁 ●魚そうめん ▲オクラ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲削りぶし みりん ▲たまねぎ ▲だし昆布 塩 ●わかめ ▲七夕ゼリー(日向夏みかん)	7 ●飲むヨーグルト ナン キーマカレー ●鶏肉 ●米粉カレールウ ウスターソース ▲おろししょうが ●昆布パウダー しょうゆ ▲おろしにんにく ●砂糖 濃厚ソース ▲たまねぎ チキンフィオン 塩 ▲にんじん カレー粉 ▲こしょう ●サラダ油 ●ケチャップ フライドポテト ●カットポテト ●油 塩 コールスローサラダ ▲キャベツ ●フレンチドレッシング ▲ホールコーン ●卵なしマヨネーズ 塩 ▲こしょう	8 ●牛乳 ごはん 米 いかのゆずしょうゆかけ ●いか ●砂糖 しょうゆ ▲ゆず果汁 ●片栗粉 きゅうりのピリ辛漬け ▲きゅうり 塩 ●砂糖 淡口しょうゆ ●ごま油 とうがらし粉 豚じゃが ●豚肉 ▲三度豆 削りぶし ▲たまねぎ 糸こんにゃく みりん ▲にんじん ●砂糖 しょうゆ ●じゃがいも	9 ●牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん 米 ●まぐろ油漬 ●塩昆布 にぎすのから揚げ ●にぎす(粉付き) ●油 もずくのスープ ●鶏肉 ▲青ねぎ 淡口しょうゆ ▲にんじん ●もずく 塩 ▲たまねぎ チキンフィオン ▲こしょう ▲えのきたけ フルーツ白玉 ▲パイン(缶) ▲みかん(缶) ●白玉もち
12 ●牛乳 ごはん 米 揚げシュウマイ ●シュウマイ(豚肉) ●油 キャベツのぼん酢和え ▲キャベツ ▲にんじん ぼん酢 マーボー豆腐 ●豚肉 ●豆腐 料理酒 ▲おろししょうが ●青ねぎ しょうゆ ▲おろしにんにく ●赤みそ テンメンジャン ▲たまねぎ ●片栗粉 トウバンジャン ▲にんじん ●ごま油 塩	13 ●牛乳 ごはん 米 ハンバーグ・きのこソースかけ ●ハンバーグ ●砂糖 しょうゆ ▲えのきたけ ●片栗粉 みりん こんにゃく寒天のサラダ ▲にんじん こんにゃく寒天 ●昆布パウダー ▲小松菜 ●砂糖 酢 ●まぐろ油漬 ●サラダ油 淡口しょうゆ 鶏肉と冬瓜の煮物 ●鶏肉 ●砂糖 料理酒 ●丸天 ●片栗粉 みりん ▲にんじん 削りぶし ▲とうがし しょうゆ ▲青ねぎ	14 ●牛乳 コッペパン メープルシロップ ホキのバジル風味焼き ●ホキのバジル漬け ポテトのトマトソース煮 ●豚肉 ▲マッシュルーム ケチャップ ▲おろしにんにく ▲トマト水煮 ウスターソース ▲たまねぎ ●じゃがいも 塩 ▲にんじん ●砂糖 ▲こしょう ▲ピーマン コンソメスープ ●鶏肉 ▲キャベツ 塩 ▲にんじん チキンフィオン ▲こしょう ▲たまねぎ 淡口しょうゆ	15 ●牛乳 ごはん 米 鶏肉の照り焼き ●鶏肉(照り焼き味) ひじきの炒め煮 ●ひじき ●サラダ油 みりん ▲にんじん ●砂糖 しょうゆ ●平天 削りぶし 根菜汁 ●豚肉 ●さといも 淡口しょうゆ ▲ごぼう ▲青ねぎ みりん ▲にんじん 削りぶし 塩 ▲大根	16 ●牛乳 ごはん 米 ハヤシライスの具 ●牛肉 ●米粉ブラウンルウ ケチャップ ▲おろしにんにく ●昆布パウダー ウスターソース ▲たまねぎ ▲トマトピューレ しょうゆ ▲にんじん 赤ワイン 濃厚ソース ●じゃがいも 野菜フィオン ▲こしょう ▲マッシュルーム ソーセージとキャベツのソテー ●フランクフルトソーセージ 塩 ▲キャベツ ●サラダ油 ▲こしょう フルーツミックスゼリー ▲みかん(缶) ▲ダイスゼリー(ぶどう)
19 ●牛乳 ツナピラフ 米 ▲三度豆 毎月19日は 食育の日 19 ●まぐろ油漬 塩 ▲ホールコーン オムレツ・カレーソースかけ ●プレーンオムレツ ●米粉カレールフ ▲にんじん ●サラダ油 ▲ピーマン 献立コンテスト レシピ賞 桜台中 3年 ラトウユ ▲たまねぎ ▲なす しょうゆ ▲おろしにんにく ●オリーブオイル 料理酒 ▲トマト水煮 ●砂糖 塩 ▲パプリカ(黄) 野菜フィオン ▲こしょう かぼちゃのコンソメスープ ●ベーコン ▲かぼちゃ 塩 ▲にんじん 野菜フィオン ▲こしょう ▲たまねぎ 淡口しょうゆ	<div data-bbox="709 1872 1247 1994" data-label="Section-Header"> <h2>夏野菜クイズ</h2> </div> <div data-bbox="1291 1872 1633 2041" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="478 2059 1228 2694" data-label="Complex-Block"> <p>Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな? ()に名前を書きましょう。</p> <p>① () ② () ③ () ④ () ⑤ () ⑥ () ⑦ ()</p> </div> <div data-bbox="1255 2059 2053 2356" data-label="Complex-Block"> <p>Q2. 下の3つの花の写真のうち、なすの花はどれでしょう? ()に○をつけましょう。</p> <p>① () ② () ③ ()</p> </div> <div data-bbox="1255 2386 2053 2694" data-label="Complex-Block"> <p>Q3. 下の3つの花の写真のうち、かぼちゃの花はどれでしょう? ()に○をつけましょう。</p> <p>① () ② () ③ ()</p> </div> <div data-bbox="751 2724 1696 2813" data-label="Text"> <p>こたえ Q1=①きゅうり ②トマト ③ピーマン ④オクラ ⑤なす ⑥かぼちゃ ⑦ゴーヤ Q2=①が正解(②はじゃがいもの花、③は菜の花) Q3=③が正解(①はにんじんの花、②はトウモロコシの花)</p> </div>			

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	710
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	25

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。