

2023年度7月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

今月の水なす・みつば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

☆7月の目標☆
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。今月は、暑い日でも食べやすい献立や夏野菜がたっぷり使われている献立が選ばれています。夏の野菜は水分を多く含み、ほった体を内側から冷やす働きがあります。

また、この時期になると「夏バテ」ということばを耳にするようになります。「夏バテ」とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。「3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる」「水分補給をこまめにする」「夜更かしをせず体をよく休める」など健康に気をつけて生活しましょう。

毎日の給食を残さず食べることが、みなさんの元気な体を作ることになります。暑さで食欲がなくなりがちですが、今月も栄養満点の給食をもりもり食べて、元気に学校生活を送って下さいね。



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 / 709
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 / 28



月	火	水	木	金
3 ごはん ● 米 メヒカリのフライ ● メヒカリフライ ● 油 きゅうりのピリ辛漬け ▲ きゅうり ▲ ごま油 ▲ 淡口しょうゆ ▲ 砂糖 ▲ 塩 ▲ 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	4 ごはん ● 米 ハンバーグ・おろししょうゆかけ ● ハンバーグ ▲ 大根おろし ▲ しょうゆ 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 魚そうめんのみそ汁 ● 魚そうめん ▲ えのきたけ ▲ 赤みそ ▲ にんじん ▲ 青ねぎ ▲ 削りぶし ▲ たまねぎ ▲ わかめ	5 ナン チキンカレー ● 鶏肉 ▲ サラダ油 ▲ ケチャップ ▲ おろししょうが ▲ 米粉カレーウ ▲ ウスターソース ▲ おろしこんにゃく ▲ 昆布パウダー ▲ 濃厚ソース ▲ たまねぎ ▲ チキンフィヨン ▲ 塩 ▲ にんじん ▲ カレー粉 ▲ こしょう 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	6 ごはん ● 米 ● 味付けのり ちぎりさつま揚げ ● ちぎり根菜さつま揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め ● 豚肉 ▲ キャベツ ▲ 砂糖 ▲ にんじん ▲ ピーマン ▲ 片栗粉 ▲ たまねぎ ▲ 赤みそ ▲ しょうゆ 豆腐のすまし汁 ● 豆腐 ▲ わかめ ▲ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ みつば ▲ 料理酒 ▲ たまねぎ ▲ 削りぶし ▲ 塩 ▲ えのきたけ ▲ だし昆布	7 炊き込みちらし寿司 ● 米 ▲ ちらしずしの素 鶏肉の照り焼き ● 鶏肉 (照り焼き味) 水なすの和え物 ▲ 水なす ▲ 砂糖 ▲ 淡口しょうゆ ▲ おろししょうが ▲ 昆布パウダー 七夕汁 ● 星型かまぼこ ▲ ぶなしめじ ▲ 淡口しょうゆ ▲ ピーファン ▲ オクラ ▲ 料理酒 ▲ にんじん ▲ 削りぶし ▲ 塩 ▲ たまねぎ ▲ だし昆布 七夕ゼリー(みかん)
10 ごはん ● 米 鮭の塩焼き ● 塩さけ 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 豚汁 ● 豚肉 ▲ 大根 ▲ こんにゃく ▲ にんじん ▲ 太もやし ▲ 赤みそ ▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ ▲ 煮干し	11 ごはん ● 米 揚げシュウマイ ● シュウマイ (豚肉) ▲ 油 竹輪ときゅうりの梅和え ● 焼き竹輪 ▲ 梅ペースト ● 昆布パウダー ▲ きゅうり ▲ 砂糖 マーボー豆腐 ● 豚肉 ● 豆腐 ▲ しょうゆ ▲ おろししょうが ▲ 青ねぎ ▲ テンメンジャン ▲ おろしこんにゃく ▲ 赤みそ ▲ トウバンジャン ▲ たまねぎ ▲ 片栗粉 ▲ 塩 ▲ にんじん ▲ 料理酒 ▲ 野菜フィヨン	12 コッペパン ● スライスチーズ 焼きソーセージ ● フランクフルトソーセージ 夏野菜ミートソース ● 豚肉 ▲ ピーマン ▲ 野菜フィヨン ▲ おろしこんにゃく ▲ トマト水煮 ▲ ケチャップ ▲ たまねぎ ▲ オリーブオイル ▲ ウスターソース ▲ にんじん ▲ トマトピューレ ▲ 塩 ▲ なす ▲ 砂糖 ▲ こしょう ▲ じゃがいも ▲ 片栗粉 レタススープ ● 鶏肉 ▲ セロリ ▲ 塩 ▲ にんじん ▲ 鶏がら ▲ こしょう ▲ たまねぎ ▲ 淡口しょうゆ ▲ ぶなしめじ ▲ レタス	13 ツナピラフ ● 米 ▲ ホールコーン ▲ 塩 ● まぐろ油漬け ▲ にんじん ▲ 野菜フィヨン 鶏肉のきのこソースかけ ● 鶏肉 (塩味) ▲ オリーブオイル ▲ おろしこんにゃく ▲ しょうゆ ▲ えのきたけ ▲ 白ワイン こんにゃく寒天のサラダ ▲ キャベツ ▲ きゅうり ▲ こんにゃく寒天 ▲ 香味塩ドレッシング コンソメスープ ● ベーコン ▲ じゃがいも ▲ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ パセリ ▲ 塩 ▲ たまねぎ ▲ 野菜フィヨン ▲ こしょう	14 ごはん ● 米 ポークミンチカツ ● ポークミンチカツ ▲ 油 中濃ソース ツナとピーマンの甘辛炒め ● まぐろ油漬け ▲ にんじん ▲ しょうゆ ▲ ピーマン ▲ ごま油 ▲ みりん 鶏肉と冬瓜の煮物 ● 鶏肉 ▲ 三度豆 ▲ 淡口しょうゆ ● 丸天 ▲ 砂糖 ▲ 料理酒 ▲ にんじん ▲ 片栗粉 ▲ みりん ▲ とうがん ▲ 削りぶし
17 海の日 	18 ごはん ● 米 ポークカレーライスの具 ● 豚肉 ▲ 米粉カレーウ ▲ ウスターソース ▲ おろししょうが ▲ 昆布パウダー ▲ しょうゆ ▲ おろしこんにゃく ▲ カレー粉 ▲ 濃厚ソース ▲ たまねぎ ▲ 野菜フィヨン ▲ 塩 ▲ にんじん ▲ ケチャップ ▲ こしょう ▲ じゃがいも 三色ソテー ● フランクフルトソーセージ ▲ 塩 ▲ ホールコーン ▲ サラダ油 ▲ こしょう ▲ キャベツ ▲ 片栗粉 フルーツミックスゼリー ▲ みかん (缶) ▲ ダイスゼリー (りんご)	19 デニッシュパン ホキのコーン衣フライ ● ホキのコーン衣フライ ▲ 油 ポテトのトマトソース煮 ● 牛肉 ▲ マッシュルーム ▲ ケチャップ ▲ おろしこんにゃく ▲ 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 スコッチブロス ● ベーコン ▲ セロリ ▲ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ キャベツ ▲ 塩 ▲ たまねぎ ▲ 野菜フィヨン ▲ こしょう ▲ 大麦	レタスは加熱してもおいしい 日本では生で食べる人が多いレタスですが、鍋物や炒め物、スープなどにしてもおいしく食べられます。また、加熱するとかさが減ってたくさんの量を食べられます。 7/12 (水) レタススープ 残さず食べてね。	

● 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。

★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 中学校 給食献立 検索](#)

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。



●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。



●冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。



●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

