

# 令和4年 7月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料					
		たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
		小学校 中学生	中学校	1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂
旬の味 かぼちゃ	1(金) こめこ ぎゅうにゅう だいずい 米粉パン 牛乳 大豆入りミネストローネ まめまめ とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き かぼちゃサラダ	618kcal 29.5g	754kcal 35.6g	ベーコン だいず とりにく	牛乳	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ しょうが きゅうり	こめこパン マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ
旬の味 ズッキーニ	4(月) ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 キムチ汁 さけ こまつな あ 鮭のマリネ 小松菜のおかか和え	626kcal 30.7g	720kcal 34.4g	ぶたにく とうふ みそ さけ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく はくさい もやし しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
旬の味 ズッキーニ	5(火) ぎゅうにゅう ハヤシライス 牛乳 ゆばサラダ 旬の味 ピーマン	617kcal 22.4g	737kcal 26.4g	ぎゅうにく ゆば チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
カムカム	6(水) ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 レタススープ ぶたにく きぼ だいこん づ かぼちゃと豚肉のごまからめ 切り干し大根のはりはり漬け	675kcal 22.6g	809kcal 26.6g	ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん あおねぎ かぼちゃ	レタス たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごま
七夕	7(木) えだまめ ぎゅうにゅう たなばたじる 枝豆ごはん 牛乳 セタ汁 ほし いそあ たなばた 星のハンバーグ もやしの磯和え セタゼリー	604kcal 23.1g	731kcal 28.4g	とうふ ちくわ とりにく ぶたにく	牛乳 あおさ	オクラ にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ もやし	こめ さとう そうめんのぼち たなばたゼリー	
旬の味 すいか	8(金) こめこ ぎゅうにゅう にくだんご 米粉パン 牛乳 肉団子スープ くだもの くるまめ れんこんサラダ 果物(すいか) 黒豆きなこクリーム	656kcal 20.7g	797kcal 24.6g	ミートボール ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ れんこん きゅうり コーン すいか	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら くるまめきなこ クリーム
旬の味 ピーマン	11(月) ぎゅうにゅう とうふ じる ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 い ごぼう入りミンチカツ じゃこピーマン	600kcal 23.5g	730kcal 28.4g	とうふ かまぼこ とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ くわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	えのきたけ たまねぎ ごぼう	こめ さとう パンこ	あぶら
旬の味 なす	12(火) なつやさい むぎ ぎゅうにゅう 旬の味 夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 ピーマン かぼちゃ ズッキーニ ふくじんづ こんにゃくサラダ 福神漬け	604kcal 22.2g	720kcal 26.1g	とりにく ツナ	牛乳	ピーマン トマト かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ こんにゃく キャベツ きゅうり ふくじんづけ	こめ おおむぎ さとう	あぶら
旬の味 とうもろこし	13(水) ぎゅうにゅう しる 旬の味 ごはん 牛乳 かぼちゃとなすのみそ汁 ぶたにく いたもの あじつ 豚肉とゴーヤの炒め物 とうもろこし 味付けのり	607kcal 26.3g	741kcal 31.6g	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	牛乳 のり	かぼちゃ あおねぎ	なす たまねぎ にかうり もやし コーン	こめ	あぶら
お誕生日	14(木) にく ぎゅうにゅう ビビンバ(肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ もちアイス	696kcal 24.5g	805kcal 28.8g	ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ ごぼう にんにく しょうが もやし	こめ さとう もちアイス	あぶら ごまあぶら
	15(金) ぎゅうにゅう さい パインパン 牛乳 チンゲン菜とじゃがいものスープ こめこ 米粉のししゃもフライ コールスローサラダ	634kcal 23.8g	741kcal 27.0g	ベーコン	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ とうがん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	パインパン こめこ じゃがいも さとう	あぶら
食育の日	19(火) ぎゅうにゅう じる ゆかりごはん 牛乳 もずく汁 さば や そう ひた 鯖のしょうが焼き ほうれん草のお浸し	627kcal 25.9g	742kcal 30.3g	とうふ かまぼこ さば	牛乳 もずく	あかじそ にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ さとう	
旬の味 にかうり	20(水) ぎゅうにゅう 旬の味 ごはん 牛乳 マーボーなす なつやさい あ かぼちゃ なす 夏野菜のかき揚げ パンパンジー	681kcal 28.6g	817kcal 34.0g	ぶたにく とうふ みそ ちくわ ささみ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ コーン しょうが にんにく しろねぎ にかうり もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら
学校給食摂取基準		650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)					

## 今月の地場野菜

にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん ピーマン 青ねぎ ズッキーニ 玉ねぎ じゃがいも

氷上中学校の2名がトライやるウィークで給食センターでの仕事を体験し、食育の啓発の一環として、朝ごはんのレシピを考えてくれました。ぜひ作ってみてください♪

**おにぎらず&みそ汁 ①**

材料(ざいりょう) 4人分

◎みそ汁

- みそ ... 大さじ4
- 水 ... 800ml
- だし ... 適量
- わかめ ... 50g
- 豆腐 ... 100g
- あじつ ... 50g

◎おにぎらず

- レタス ... 4枚
- 目玉焼き ... 4枚
- ハム ... 4枚
- のり ... 4枚
- ごはん ... 好きな量
- マヨネーズ ... 適量

**おにぎらず&みそ汁 ②**

材料(ざいりょう) 1人分

いっつもつくっているのでもすぐつくれるし、体にもすごく良いので栄養がとれます。

レタスとハムと卵とマヨネーズがはいるのでボリュームがあり、すごくおいしいです!!

入れるものにより、分量が違ってつくれるので、すごく簡単です。

**フォカッチャ**

材料(ざいりょう) 1人分

- フォカッチャ ... 1個
- たまご ... 1個(4枚)
- レタス ... 1枚
- ハム ... 1枚
- きゅうり ... 1/2本
- トマト ... 1/4個
- マヨネーズ ... 少々

☆すごくお手軽に食べれるのにおいしい!