

# 令和5年 7月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料						
			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)		
			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 3(月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 夏野菜のかき揚げ ゆかり和え	613kcal 20.5g	731kcal 24.0g	あぶらあげ とうふ みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ かぼちゃ あかじそ	たまねぎ になり キャベツ きゅうり	ごめ ごめこ でんぶん	あぶら
旬 4(火)	ごはん 牛乳 中華スープ 焼きぎょうざ (小2 中3個) キムチ炒め	600kcal 23.0g	733kcal 27.8g	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ コーン もやし はくさい キャベツ	ごめ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら あぶら
旬 5(水)	パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ すいか	644kcal 27.7g	777kcal 33.3g	ぶたにく だいず チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ すいか	パン じゃがいも さとう	あぶら
旬 6(木)	穴子丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 かつお和え	618kcal 26.0g	737kcal 30.8g	あなご あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ さとう じゃがいも	
旬 7(金)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 セタ汁 セタゼリー	647kcal 27.4g	763kcal 32.5g	とうふ かまぼこ ぶたにく みそ	牛乳	オクラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	ごめ そうめんのぼち さとう たなばたゼリー	あぶら ごま ごまあぶら
旬 10(月)	ごはん 牛乳 冬瓜のすまし汁 チキン南蛮 (タルタルソース) ごま和え	647kcal 28.9g	768kcal 34.3g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ とうがん しょうが キャベツ きゅうり	ごめ でんぶん さとう	あぶら ノイック カルカリス ごま
旬 11(火)	米粉の夏野菜カレー (玄米ごはん) 牛乳 とうもろこし (スイートコーン) 福神漬	660kcal 23.6g	767kcal 26.9g	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす スズキーニ コーン ふくじんづけ	ごめ げんまい	あぶら
旬 12(水)	コッペパン 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ 米粉のハムカツ わかめの和え物 黒豆きなこクリーム	673kcal 23.8g	805kcal 28.5g	ベーコン ハム ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり もやし	コッペパン じゃがいも さとう ごめこ	あぶら くろまめきなこ クリーム
旬 13(木)	ごはん 牛乳 豚汁 ほっけの塩焼き 大豆のひじき煮	610kcal 32.7g	725kcal 38.8g	ぶたにく あつあげ みそ ほっけ だいず ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	もやし ごぼう こんにゃく	ごめ じゃがいも さとう	
旬 14(金)	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ 淡路玉ねぎコロケ ツナサラダ もちアイス	734kcal 23.3g	851kcal 27.1g	とりにく チキンフランク ツナ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり	ごめ はるさめ じゃがいも パンこ ごむぎこ さとう もちアイス	あぶら
旬 18(火)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖の塩焼き 卵の花	655kcal 29.6g	776kcal 34.8g	とうふ かまぼこ さば とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく ごぼう	ごめ さとう	あぶら
旬 19(水)	米粉パン 牛乳 キャベツのスープ 煮 豆鮭の揚げ ポテトサラダ マヨネーズ風ドレッシング	614kcal 25.6g	743kcal 30.7g	ウインナー チキンハム	牛乳 まめあじ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめパン でんぶん じゃがいも	あぶら ノイック マヨネーズ
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。					

## 今月の地場野菜

★「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」のみなさんに  
ご協力いただき丹波市産の  
「地場野菜」を使用予定です。

玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ にんにく

★3・6・7・13日には、  
丹波市の大路中山間特産加工部の方々を作られた  
みそ (大路みそ) を使用予定です。

## 米粉のキーマカレー

6月の給食献立より

### 材料 4人分

豚ひき肉	160g	なたね油	適量
たまねぎ	2個		
にんじん	1/2本	A	塩・こしょう 少々
じゃがいも	2個		カレー粉 小さじ1
大豆 (水煮)	90g		
ホールコーン	40g	B	ウスターソース 小さじ1
にんにく	1片		トマトケチャップ 小さじ1
しょうが	1片		米粉のカレールウ 60g
			水 2カップ

### 作り方

- たまねぎ・にんじん・じゃがいもは、1.5cm角のさいの目切りにする。  
にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
  - なべに油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、豚ひき肉をほぐしながら炒める。  
調味料Aで下味をつける。
  - 肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎを炒め、水を加えてしばらく煮る。
  - じゃがいも・大豆・ホールコーンを加えて煮る。
  - 調味料Bで味付けをして、煮込む。
- ★給食では、2種類の米粉のカレールウを混ぜて使っています。  
カレー粉の種類や量は、お好みの辛さに調節してください。

夏休みはお手伝いをするのに、とてもよい機会です。ぜひお手伝いをして、よい夏休みにしましょう。