

令和7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)		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 中学年	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
半夏生	1(火)	ぎゅうにゅう よしのじる たこめし 牛乳 吉野汁 こめこ あ 米粉のハムカツ ごま和え	611kcal 25.7g	729kcal 30.4g	たこ とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	ごぼう しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごま
旬 すいか	2(水)	ぎゅうにゅう に まめまめ コッペパン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 くろまめ コールスローサラダ すいか 黒豆きなこクリーム	643kcal 21.5g	751kcal 25.0g	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ すいか キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら くろまめきなこ クリーム
こつつ	3(木)	ぎゅうにゅう じる カムカム 旬 ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 や び ぶたにく 焼きししゃも (2尾) なすと豚肉のあまから	602kcal 29.1g	705kcal 33.5g	ゆば とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん みつば こまつな	たまねぎ しょうが なす	こめ さとう こめこ	ごまあぶら ごま
七夕献立	4(金)	ぎゅうにゅう とうふ する 旬 ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 なつやさい あ あか あ 夏野菜のかき揚げ 赤じそ和え	608kcal 21.2g	725kcal 24.8g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ あかじそ	たまねぎ ぶなしめじ にがり もやし きゅうり	こめ こめこ でんぶん	あぶら
	7(月)	ぎゅうにゅう たなばたじる 旬 ごはん 牛乳 セタ汁 ほし やさい あ もの たなばた 星のハンバーグ いろいろ野菜の和え物 セタゼリー	615kcal 22.3g	744kcal 27.4g	とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし コーン	こめ そうめんのぼち さとう でんぶん たなばたゼリー	
	8(火)	ぎゅうにゅう やさい ごはん 牛乳 野菜スープ とりにく 鶏肉のレモンソースかけ ひじきサラダ	647kcal 27.9g	773kcal 33.1g	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ぶなしめじ レモン キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
	9(水)	ぎゅうにゅう する ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわら しおや そう 鯖の塩焼き ほうれん草のおひたし	603kcal 29.9g	715kcal 35.2g	とうふ あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
旬 スイートコーン	10(木)	ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに カムカム ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ちゅうか あ スイートコーン 中華和え	662kcal 27.8g	775kcal 32.4g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ コーン きゅうり もやし きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
お誕生日	11(金)	なつやさい ぎゅうにゅう かいそう だいふく 夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ クリーム大福 旬 ピーマン なす かぼちゃ スツキーニ	719kcal 22.2g	834kcal 25.8g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり	こめ さとう クリームだいふく	あぶら
食育の日	14(月)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 キムチ汁 や しょう こ ちゅう こ はるさめ 焼きぎょうざ (小2個：中3個) 春雨サラダ	621kcal 23.6g	760kcal 28.5g	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし コーン キャベツ	こめ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら
	15(火)	ぎゅうにゅう じる 旬 とうがん こぎつねずし 牛乳 とうがんのすまし汁 い こうみづ キャベツ入りつくね きゅうりの香味漬け	628kcal 23.0g	750kcal 27.0g	あぶらあげ かまぼこ とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ とうがん しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま
旬の味 ピーマン	16(水)	ぎゅうにゅう に ごはん 牛乳 キャベツのスープ煮 ビーフナポリタン のりサラダ	606kcal 22.9g	723kcal 26.9g	とりにく ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも ピーン さとう	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。					

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センタ-」「かどの郷」

「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出 荷組合」など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

とうもろこし

(特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

★4・9・10・14日には、
丹波市の大路中山間特産加工部の方々が
作られたみそ（大路みそ）を使用予定です。

★ Let's cooking ! ★

6月の人気メニューより

ジャーマンポテト

材料 4人分

作り方

- ベーコン

4 0 g

①じゃがいもは、1.5cm角の
- じゃがいも

2 個

さいの目切りにする。
- 玉ねぎ

1/4 個

玉ねぎはうす切りにする。
- パセリ

少々

ベーコンは、短冊切りにする。
- パセリは、みじん切りにする。
- 塩・こしょう

少々

②じゃがいもはゆでて、
- 少しかたい状態でザルにとる。
- ③フライパンをあたため、
- ベーコン・玉ねぎをいためる。
- ④ゆでたじゃがいもと
- パセリをいため合わせ、
- 塩・こしょうで味をととのえる。

豚肉と厚揚げの香味炒め

材料 4人分

作り方

- 厚あげ

150 g

①厚あげは1cm幅の一口大に切り、油ぬきをする。
- 豚肉ももスライス

100 g

玉ねぎはうす切りにする。
- 玉ねぎ

1/2 個

にんじんは千切りにする。
- にんじん

1/6 本

にらは2 cm幅に切る。
- にら

15g

にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- にんにく

少々

豚肉は2 cm幅に切る。
- しょうが

少々

②フライパンに油をひいてあたため、豚肉・にんにく・しょうがをいためる。
- ③豚肉に火が通ったら、塩・こしょうをし、玉ねぎ・にんじんをいためる。
- ④厚あげを入れ、くずれないように気をつけていためる。
- ⑤しょうゆ・さけで味付けをする。
- ⑥にらを加えてさっといため、ごま油で風味付けをする。
- 塩・こしょう

少々
- しょうゆ

大さじ 1 弱
- さけ

小さじ 1
- いため油

適量
- ごま油(仕上げ用)

少々