

令和6(2024)年 7・8月 給食予定献立表

小学校
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (月)	牛乳 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ ゴーヤ なす 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 塩 こしょう カレールウ 酢 淡口しょうゆ みりん
2 (火)	牛乳 中華おこわ ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 えび ミートボール 削り節	人参 たけのこ 干しいたけ 人参 玉ねぎ	米 もち米 ワンタンの皮 ごま油 ぶどうゼリー	オイスターソース 濃口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン 淡口しょうゆ 塩 こしょう
3 (水)	牛乳 減量パン かやくうどん 大豆とひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ だし昆布 削り節 豚肉 大豆 油揚げ ひじき 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参	減量パン うどん なたね油 砂糖	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
4 (木)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め みそ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参	米 なたね油	酒 淡口しょうゆ
5 (金)	牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 七夕ゼリー	牛乳 ちくわ 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま そうめん かたくり粉 七夕ゼリー	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
8 (月)	牛乳 ごはん 冬瓜と豚肉の煮物 白玉のみそ汁	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 赤みそ 削り節	冬瓜 人参 土しょうが 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 白玉団子	淡口しょうゆ みりん 酒
9 (火)	牛乳 バーカーパン ハンバーグのオレンジソース煮 コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 削り節	玉ねぎ レンジジュース とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	バーカーパン 砂糖 じゃが芋 バター	濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
10 (水)	牛乳 ごはん さばのソース煮 沢煮汁	牛乳 さば 削り節 豚肉 削り節	土しょうが ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
11 (木)	牛乳 ごはん クレープイリチー レタスとトマトのスタミナスープ 生ハイン	牛乳 豚肉 きざみ昆布 牛肉	切り干し大根 人参 レタス トマト 人参 玉ねぎ 干しいたけ 生ハイン	米 砂糖 ごま油	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンブイオン
12 (金)	牛乳 コッペパン 揚げシューマイ 枝豆 ビーフンスープ	牛乳 シューマイ 鶏肉 削り節	枝豆 チンゲンサイ キャベツ 人参	コッペパン なたね油 ビーフン	塩 淡口しょうゆ 塩
16 (火)	牛乳 ごはん アドボ かぼちゃのみそ汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 削り節	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	米 桃ゼリー	酢 濃口しょうゆ
17 (水)	牛乳 黒糖パン いわしのかりかりフライ ポイルキャベツ 中華風コーンスープ	牛乳 いわしフライ たまご	キャベツ 玉ねぎ クリームコーン 干しいたけ チンゲンサイ	黒糖パン 黒糖 なたね油 和風ドレッシング かたくり粉	濃口しょうゆ 塩 チキンブイオン
18 (木)	牛乳 ◎玄米ごはん ミートボールと野菜のケチャップ煮 じゃが芋のみそ汁 のり佃煮	牛乳 ミートボール 赤みそ 白みそ 削り節 のり佃煮	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	米 もち玄米 なたね油 砂糖 じゃが芋	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンブイオン

旬。。。 きゅうり

きゅうりは夏が旬の野菜です。95%以上が水分というみずみずしい野菜で、体の調子を整えるカリウムやビタミン類を含んでいます。

生でも手軽に食べられますが、炒めたり・煮たりすることで野菜の摂取量を増やすことができます。

【材料 4人分】 きゅうりと豚肉の塩昆布炒め

- ・豚肉 120g
- ・きゅうり 2本
- ・塩昆布 8g
- ・土しょうが 2g
- ・サラダ油 小さじ1/2(2.5g)
- ・酒 小さじ1(4g)
- ・淡口しょうゆ 小さじ1/2(2.5g)

【作り方】

1. きゅうりはたて半分斜め切りにする。
2. サラダ油を熱し、土しょうが・豚肉を炒め、火が通ったら、きゅうりを加えて炒める。
3. 塩昆布・酒を加え、最後に淡口しょうゆで調味し仕上げる。

8月 給食予定献立表

27 (火)	牛乳 ハヤシライス コーンと枝豆のソテー	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 バター	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
28 (水)	牛乳 ごはん うま煮 ごま和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
29 (木)	牛乳 コッペパン フランクフルトのケチャップ煮 キャベツのソテー レタスとハムのミルクスープ	牛乳 フランクフルト ハム 調理用牛乳	キャベツ レタス 玉ねぎ 人参 クリームコーン	コッペパン 砂糖 なたね油 上新粉	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイオン
30 (金)	牛乳 チャーハン 四川風スープ ムース	牛乳 焼豚 たまご 削り節	人参 玉ねぎ ビーマン とうもろこし たけのこ 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ	米 押麦 なたね油 かたくり粉 ムース	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
当月平均	600	16.7	29.4	322	79	2.4	3.1	218	0.36	0.50	21	4.7	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0