新献立の紹介

7月5日(火)
鶏肉のしょうゆ
マヨネーズ焼き

7月11日(月)
もやしとピーマン
の炒め物

7月12日(火)
牛ひじきそぼろ

8月29日(月)
いかのフリッター

規則正しい生活を心がけよう！

7月1日(金)

牛乳
豚肉の香り炒め

豚肉	40
たまねぎ	30
味いたけ	20
しめじ	10
にんじん	10
にら	10
にんにく	0.2
油	0.5
濃口醤油	4
酒	2
コチュジャン	0.2
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん
もやしのナムル

緑豆もやし	65
きゅうり	10
ハム	10
土生姜	1
ごま油	1.2
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

大学いも

大学いも	40

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

（栄養価）　772　28.5　24.3

4日(月)

牛乳
酢豚

豚肉	50
土生姜	0.4
濃口醤油	1.6
片栗粉	4
揚げ油	4
たまねぎ	65
にんじん	15
ピーマン	7
干ししいたけ	1
ごま油	0.5
砂糖	3
濃口醤油	5
酢	1.5
ケチャップ	1
中華スープ	0.5
水	20
片栗粉	1

ごはん
中華あえ

春雨	5
キャベツ	30
にんじん	5
焼き豚	5
いりごま	1
酢	2.5
濃口醤油	3
砂糖	1
ごま油	0.8

昆布の佃煮

しぐれ昆布	10

ベーコンポテト

じゃがいも	50
たまねぎ	10
ベーコン	10
油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02

（栄養価）　776　28.6　22.2

5日(火)

牛乳
鶏肉のしょうゆ
マヨネーズ焼き・

新献立です♫

にんじんとコーンのソテー

鶏肉	75
酒	2
塩	0.15
濃口醤油	2
ノンエッグマヨネーズ	5
にんじん	15
ホールコーン	10
油	0.2
塩	0.1
濃口醤油	0.3

なすのミートソース炒め

豚ひき肉	20
なす	40
たまねぎ	10
ピーマン	5
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02
砂糖	0.2
ケチャップ	6
トマトピューレ	3
ソース	1

炊き込みご飯

小松菜とささみの
スパゲッティ

スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
小松菜	10
ささみ	5
にんにく	0.05
たまねぎ	10
にんじん	2.5
オリーブ油	0.25
白ワイン	0.25
淡口醤油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.01

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

（栄養価）　782　35.5　30.0

6日(水)

牛乳
チンジャオロース

豚肉	50
濃口醤油	1.6
酒	0.8
こしょう	0.03
だけのこ水煮	45
ピーマン	45
にんにく	0.16
油	0.5
オイスターソース	3
濃口醤油	3
酒	1.5
砂糖	0.7
片栗粉	0.7
水	1.5

きんぴら

ささがきごぼう	24
にんじん	8
つきこんにゃく	5
ごま油	0.6
濃口醤油	1.6
砂糖	1.6
削り節	0.2
水	4

ごはん
ホキのバーベキューソース

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	6
酒	4
砂糖	3
青ねぎ	4
土生姜	2
にんにく	0.1
りんごピューレ	16

キャンディチーズ

キャンディチーズ	2個

（栄養価）　777　36.4　24.4

7日(木)

牛乳
カツ丼

ヒレカツ	2切
揚げ油	6
たまねぎ	40
卵	40
みつば	5
砂糖	1
濃口醤油	3
みりん	2
酒	1
削り節	1
水	20

もやしとにらの炒め物

緑豆もやし	45
にら	7.5
ベーコン	7.5
えのきだけ	7.5
油	0.3
濃口醤油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん
茎わかめのサラダ

チンゲン菜	15
キャベツ	50
にんじん	10
茎わかめ	5
ゆで塩	0.8
香味塩ドレッシング	1袋

みかん缶

みかん缶	45

ごはんにかけて
食べましょう

（栄養価）　764　31.6　22.0

8日(金)

牛乳
トマトクリームシチュー

鶏肉	15
じゃがいも	40
たまねぎ	50
にんじん	10
ドライパセリ	0.05
油	0.3
鶏がらスープ	2.5
コンソメ	0.35
バター	2
油	1
牛乳	10
トマトジュース	20
塩	0.3
こしょう	0.02
水	20

野菜ソテー

ベーコン	5
チンゲン菜	40
たまねぎ	10
にんじん	5
ホールコーン	5
油	0.3
コンソメ	0.15
塩	0.3
こしょう	0.02

コッペパン
たらフライ・
ゆでキャベツ

たらフライ	1切
揚げ油	4
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

いちごジャム

いちごジャム	1袋

（栄養価）　755　25.3　25.5

11日(月)

牛乳
チキン南蛮・
もやしとピーマンの炒め物

新献立です♫

鶏肉	75
塩	0.3
こしょう	0.02
にんにく	0.1
片栗粉	6
揚げ油	6
砂糖	2.5
酢	3.5
濃口醤油	3
緑豆もやし	30
ピーマン	5
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02
淡口醤油	0.5

ラタトゥイユ

ベーコン	5
たまねぎ	15
水なす	10
ズッキーニ	10
パプリカ	10
にんにく	0.1
オリーブ油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
ダイストマト缶	15
ケチャップ	3
ローリエ	0.01

ごはん

マカロニサラダ

マカロニ	15
ゆで塩	0.6
きゅうり	10
にんじん	10
ホールコーン	5
ゆで塩	0.25
ハム	10
油	0.2
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.3
こしょう	0.03

タルタルソース

ノンエッグタルタルソース	1袋

（栄養価）　855　31.4　33.5

12日(火)

牛乳
さわらの竜田揚げ・
いんげんの炒め物

さわら	1切
淡口醤油	2.5
濃口醤油	1.2
酒	1.8
土生姜	1.2
揚げ油	6
片栗粉	6
揚げ油	6
さやいんげん	8
油	0.05
塩	0.1
こしょう	0.01

牛ひじきそぼろ

牛ひき肉	30
酒	0.5
土生姜	0.2
ひじき	1.5
油	0.2
砂糖	2.5
みりん	1.2
淡口醤油	3.5

新献立です♫
ごはんにかけて
食べましょう

ごはん
拌三絲

春雨	12
きゅうり	8
ハム	12
にんじん	8
ゆで塩	0.08
砂糖	1.2
酢	4
濃口醤油	2.4
ごま油	0.8
塩	0.4

アーモンド

アーモンド	1袋

（栄養価）　828　33.5　31.4

13日(水)

アシドミルク
豚キムチ

豚肉	40
白菜キムチ	40
緑豆もやし	30
たまねぎ	30
ごま油	1.5
濃口醤油	4.5
砂糖	1.5
ねりごま	1.5
にんにく	0.15

たらのごま揚げ

たら	40
淡口醤油	1.6
濃口醤油	0.8
いりごま	0.9
いり黒ごま	0.6
すりごま	0.9
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8

ごはん
冬瓜のそぼろ煮・
オクラ

冬瓜	60
鶏ひき肉	15
土生姜	0.5
淡口醤油	4
砂糖	1
みりん	1
削り節	1
水	20
片栗粉	0.5
オクラ	10
ゆで塩	0.01

大豆の炒り煮

炒り大豆	8
ちりめんじゃこ	3
砂糖	2.3
濃口醤油	0.75
水	1.8

（栄養価）　785　38.2　19.5

14日(木)

牛乳
麻婆豆腐

豆腐	100
豚ひき肉	15
塩	0.3
こしょう	0.02
ごま油	0.5
土生姜	1
たまねぎ	20
だけのこ水煮	6
干ししいたけ	1
青ねぎ	3
濃口醤油	3
砂糖	2
赤みそ	3.5
赤だしみそ	3.5
豆板醤	0.24
鶏がらスープ	5
水	20
片栗粉	1.5

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

ごはん
あじの南蛮漬け

あじ	1切
酒	1
片栗粉	6
揚げ油	6
たまねぎ	15
にんじん	4.5
ピーマン	3
酢	6.5
濃口醤油	6.5
砂糖	2.5
七味	0.01
水	3

フルーツカクテル

黄桃缶	20
ナタデココ	25

（栄養価）　813　35.1　24.3

15日(金)

牛乳
豚肉のねぎ塩丼

豚肉	50
白ねぎ	5.5
ごま油	0.5
塩	0.45
にんにく	0.5
たまねぎ	50
緑豆もやし	60
油	0.5
青ねぎ	7
酒	3.5
塩	0.6
こしょう	0.02
レモン汁	1
いりごま	1.5
片栗粉	1

ごはん
ツナとひじきのサラダ

ツナ油漬け	12
ひじき	1.5
キャベツ	22
にんじん	7.5
ホールコーン	4.5
濃口醤油	0.6
ごま油	0.2
和風ドレッシング	1袋

みたらし団子

もち	3個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	2

ごはんにかけて
食べましょう

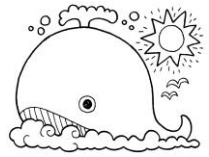
はたはたのから揚げ

はたはた(片栗粉付)	30
揚げ油	3

（栄養価）　844　32.4　24.2

18日(月)

海の日



19日(火)

牛乳
夏野菜のカレーライス

牛肉	20
にんにく	0.1
かぼちゃ	30
たまねぎ	50
にんじん	10
水なす	10
ピーマン	5
油	0.5
カレールウ	14
ソース	1
塩	0.3
こしょう	0.02
ガラムマサラ	0.04
水	90

チキンカツ

チキンカツ	1切
揚げ油	3

ごはんにかけて
食べましょう

ごはん
ゆでブロッコリー・
りんごのタルト

ブロッコリー	35
ゆで塩	0.35
ノンエッグマヨネーズ	1袋
りんごのタルト	1個

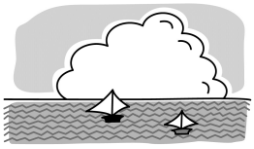
福神漬け

福神漬け	12

（栄養価）　899　25.6　33.7

20日(水)

終業式



8月25日(木)

始業式

26日(金)

牛乳
ビビンバ

牛肉	40
ぜんまい水煮	12
油	0.6
砂糖	1.6
濃口醤油	3.1
大豆もやし	24
小松菜	18
にんじん	12
ゆで塩	0.36
砂糖	2.8
濃口醤油	5.4
ごま油	0.5
青ねぎ	1.8
いりごま	1.8
ラー油	0.02

キムチとにらの炒め物

白菜キムチ	20
たまねぎ	40
にら	10
油	0.5
濃口醤油	1.2
砂糖	0.4

ごはん
春雨サラダ

春雨	8
きゅうり	10
にんじん	10
ツナ油漬け	10
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.5
こしょう	0.03

アロエ缶・パイン缶

アロエ缶	25
パイン缶	20

ごはんにかけて
食べましょう

（栄養価）　748　25.6　24.1

29日(月)

牛乳
照り焼きハンバーグ

ハンバーグ	1個
たまねぎ	20
しめじ	5
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3
水	15
片栗粉	0.5

いかのフリッター

イカフリッター	2切
揚げ油	3

新献立です♫

ごはん
野菜サラダ

キャベツ	40
緑豆もやし	15
きゅうり	15
にんじん	10
イタリアンドレッシング	1袋

のりの佃煮

のり佃煮	1袋

（栄養価）　725　25.6　23.8

30日(火)

ジョア（プレーン）
いわしのかば焼き

いわし	1切
酒	0.4
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8
濃口醤油	7
砂糖	6.5
みりん	6
水	0.6

ごはんにのせて
食べましょう

じゃがいもの
マヨネーズ焼き

じゃがいも	50
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん
バンバンジーサラダ

鶏肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
ゆで塩	0.55
バンバンジードレッシング	1袋

無限ピーマン

ピーマン	20
ツナ油漬け	20
ごま油	0.6
濃口醤油	1.3
みりん	0.6

（栄養価）　778　34.6　19.3

31日(水)

牛乳
豚肉とキャベツの
みそ炒め

豚肉	40
キャベツ	65
にんじん	15
ピーマン	15
にんにく	0.15
みそ	4.5
砂糖	3
濃口醤油	3.7
酒	1.5
ごま油	0.5
ラード	0.5

にんじんしりしり

にんじん	40
ツナ油漬け	10
ごま油	0.2
淡口醤油	3
砂糖	0.5

ごはん
さわらのレモンしょうゆかけ

さわら	1切
酒	0.5
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	3
砂糖	1
みりん	2
酒	1
水	5
レモン果汁	0.5

ピリ辛きゅうり

きゅうり	50
塩	1
濃口醤油	4
砂糖	2
ごま油	1
豆板醤	0.3
いりごま	0.5

（栄養価）　813　35.7　28.6

水なすの紹介

旬：夏
主な収穫場所：泉州地域
特徴：水分を多く含んでいる。皮がやわらかく、
アクも少ないので生で食べることができる。
食べ方：浅漬け、茹でなす、焼きなす
※給食ではラタトゥイユ(7月11日)、
夏野菜のカレーライス(7月19日)などに
使っています。

※栄養価は、左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。

（文部科学省基準）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830kcal	27～42g	18～28g