

**7月の新献立**

7日(火) 白身魚のマスタードソースかけ  
14日(火) じゃがいもとソーセージのバジル炒め  
21日(火) スッキーニのカレー炒め  
31日(金) お魚ナゲット

今月も新献立ができます！  
お楽しみに！

**7月7日(火)は七夕です**

『七夕』は、日本の大切な季節の節目をあらわす五節句の一つです。7月7日は『七夕の節句』または『笹の節句』とも言われています。七夕にそつめんを食べる風習は、平安時代に七夕の節句に小麦粉と米粉を水で練り、塩を加え縄状にした食べ物「策餅(さくべい)」と呼ばれるお菓子を食する風習から来ているといわれています。給食では、7日(火)に七夕ゼリーがです。味わって食べてくださいね！

**1日(水)** エネルギー 821 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.0g

白ごはん 105  
精白米

キムチ豚しゃが 豚肉 25  
米ぬか油 0.2  
じゃがいも 55  
たまねぎ 38  
にんじん 22  
白菜キムチ 20  
にら 3  
さとう 2  
こいくちしょうゆ 3  
けずりぶし 0.5  
水 15

シーチキンのそぼろ煮 まぐろオイル漬 30  
さとう 0.8  
こいくちしょうゆ 1.1  
みりん 1.1

さくらゼリー さくらゼリー 1コ

蓬わかめ入りきんぴら 牛肉 10  
細きりきわかめ 10  
いとこんやく 10  
にんじん 6  
ささがきごぼう 15  
米ぬか油 0.5  
さとう 2.5  
こいくちしょうゆ 2.5  
みりん 1  
さけ 1  
水 2

★牛乳 1本

**2日(木)** エネルギー 905 kcal たんぱく質29.3g 塩分3.0g

★コッペパン 1コ  
★コッペパン (乳・小麦)

スパゲティミートソース 合挽肉 25  
★スパゲティ(小麦) 20  
にんじん 11  
たまねぎ 45  
にんにく 0.4  
土しょうが 0.8  
米ぬか油 1  
しお 0.1  
こしょう 0.04  
トマトケチャップ 10  
ウスターソース 3

ポテトサラダ ハム 10  
じゃがいも 44  
キャベツ 18  
にんじん 6  
たまねぎ 6  
かたくり粉 7  
しお 0.2  
こしょう 0.02  
さとう 0.5  
レモン果汁 0.8  
水 0.8

小松菜とコーンの炒め物 こまつな 45  
ホールコーン 4  
米ぬか油 0.2  
しお 0.2  
こしょう 0.01  
オイスターソース 0.5

★牛乳 1本

↑ サラダにかけてください。

★ノンエッグマヨネーズ 1袋  
★ミルクバター 1袋  
★ミルクバター(乳)

**3日(金)** エネルギー 779 kcal たんぱく質27.7g 塩分2.7g

わかめごはん 精白米 105  
炊き込みわかめ 2.85

揚げ鶏レモン漬け 皮つき鶏肉 3コ  
こいくちしょうゆ 1  
さけ 1  
米ぬか油 0.1  
かたくり粉 7  
しお 0.1  
こしょう 0.02  
さとう 1.5  
こいくちしょうゆ 1.5  
しお 1.5  
レモン果汁 1.5  
水 1.5  
かたくり粉 1

野菜炒め ちくわ 10  
キャベツ 38  
にんじん 11  
米ぬか油 0.5  
しお 0.1  
こしょう 0.02  
うすくちしょうゆ 1

おひだし チンゲン菜 28  
はくさい 44  
しお 0.1  
さとう 0.5  
みりん 1  
こいくちしょうゆ 1.5

★牛乳 1本

**6日(月)** エネルギー 727 kcal たんぱく質26.4g 塩分2.6g

白ごはん 105  
精白米

極々鶏サラダ きさみフレーク 20  
キャベツ 42  
きゅうり 10  
にんじん 8  
米ぬか油 0.2  
しお 0.1  
こしょう 0.02

チャブチエ 牛肉 35  
土しょうが 0.5  
にんにく 0.2  
マロニー 10  
にんじん 15  
たけのこ水煮 10  
たまねぎ 22  
干しいたけ 0.6  
三度豆 7  
米ぬか油 0.5  
しお 0.4  
こしょう 0.02  
さとう 2.5  
さけ 1.2  
こいくちしょうゆ 4  
★ごま油 0.6

↑ サラダにかけてください

中華ドレッシング 中華ドレッシング(缶) 1袋

塩こんやく 塩こんやく 35  
いため油 0.3  
こいくちしょうゆ 2  
さけ 1  
みりん 1  
さとう 0.5  
一味唐辛子 0.01  
★ごま油 0.2

★牛乳 1本

**7日(火)** エネルギー 839 kcal たんぱく質32.5g 塩分2.2g

白ごはん 105  
精白米

白身魚のマスタードソースかけ ホキ(鰯粉付き) 1切  
ワインナー 25  
米ぬか油 6  
じゃがいも 20  
さとう 0.8  
こいくちしょうゆ 3  
エリンギ 10  
にんにく 0.2  
粗入りマスタード 1.5  
パセリ 0.7  
さけ 1  
オリーブ油 4  
かたくり粉 0.8  
しお 0.8  
水 15

ソーセージときのこのアヒニシヨ風 ウインナー 25  
しめじ 20  
エリンギ 10  
にんにく 0.2  
パセリ 0.7  
オリーブ油 4  
かたくり粉 0.8  
しお 0.8  
こしょう 0.01

小松菜とツナのお和物 まぐろオイル漬 15  
こまつな 44  
はくさい 11  
さとう 2  
す 1.5  
うすくちしょうゆ 2

ふりかけ 1袋

七夕ゼリー 七夕ゼリー 1コ

★牛乳 1本

**8日(水)** エネルギー 770 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.3g

白ごはん 105  
精白米

厚揚げとキャベツのみそ炒め 豚肉 20  
冷凍厚揚げ 40  
キャベツ 55  
たまねぎ 33  
にんじん 11  
干しいたけ 0.5  
たけのこ水煮 10  
にんにく 0.5  
土しょうが 0.5  
米ぬか油 1  
しお 0.3  
こしょう 0.02  
みそ 5  
こいくちしょうゆ 2  
さとう 2  
さけ 2  
トウバンジャン 0.1

もやしサラダ ハム 10  
太もやし 35  
にんじん 10  
米ぬか油 0.2  
なす 20  
にんにく 0.5  
土しょうが 0.5  
米ぬか油 0.5  
しお 0.2  
こしょう 0.02  
カレー粉 0.2  
アルゲ ソリ-ガル-ルーク 10  
水 65

佃煮ふりかけ 細切りこんぶ 1.2  
水 10  
しらす干し 2.4  
かつお節 1.2  
みりん 1.5  
さとう 2.4  
こいくちしょうゆ 1.6  
す 0.8

★牛乳 1本

**9日(木)** エネルギー 791 kcal たんぱく質34.9g 塩分2.9g

★ナン 1コ  
★ナン(小麦)

キーマカレー 豚ひき肉 40  
たまねぎ 55  
にんじん 22  
なす 20  
にんにく 0.5  
土しょうが 0.5  
米ぬか油 0.5  
しお 0.2  
こしょう 0.02  
カレー粉 0.2  
アルゲ ソリ-ガル-ルーク 10  
水 65

ポイルキャベツ キャベツ 47

ヨーグルト ヨーグルト(プラス) 1コ

★牛乳 1本

**10日(金)** エネルギー 747 kcal たんぱく質33.5g 塩分2.2g

白ごはん 105  
精白米

鶏じゃが 皮なし鶏肉 30  
さけ 0.3  
じゃがいも 55  
つぎこんやく 20  
たまねぎ 33  
にんじん 22  
米ぬか油 0.5  
さとう 3.5  
こいくちしょうゆ 5  
けずりぶし 0.5  
水 15

チンゲン菜の炒め物 ベーコン 8  
チンゲン菜 29  
キャベツ 24  
にんじん 5  
しお 0.08  
こしょう 0.02  
うすくちしょうゆ 0.3  
1

ふりかけ 1袋

★牛乳 1本

**13日(月)** エネルギー 826 kcal たんぱく質25.8g 塩分2.2g

白ごはん 105  
精白米

スタミナ炒め 豚肉 35  
土しょうが 0.7  
にんにく 0.7  
米ぬか油 0.5  
はくさい 60  
にんじん 22  
たけのこ水煮 11  
チンゲン菜 30  
白菜キムチ 20  
す 1.4  
さとう 1.4  
こいくちしょうゆ 3.5  
★ごま油 1

切干大根のナムル ハム 5  
切干しいたけ 5  
にんじん 8  
きゅうり 12  
米ぬか油 0.2  
さとう 0.4  
うすくちしょうゆ 2  
す 0.2  
★白ごま 0.3  
★ごま油 0.3

塩こんぶ 塩こんぶ 1袋

★牛乳 1本

**14日(火)** エネルギー 791 kcal たんぱく質26.7g 塩分2.3g

白ごはん 105  
精白米

ハンバーグ 野菜ソースかけ ハンバーグ(鶏豚) 1コ  
米ぬか油 0.2  
たまねぎ 25  
しめじ 7  
エリンギ 5  
トマトケチャップ 10  
トマトピューレ 4  
ウスターソース 2  
かたくり粉 0.02  
水 15

青菜のベーコン炒め ベーコン 5  
チンゲン菜 22  
はくさい 44  
しお 0.1  
こしょう 0.02  
うすくちしょうゆ 0.8

ふりかけ 1袋

じゃがいもとソーセージのバジル炒め ウィンナー 15  
じゃがいも 36  
たまねぎ 22  
米ぬか油 0.2  
しお 0.2  
こしょう 0.01  
パルパルペースト 2

★牛乳 1本

**15日(水)** エネルギー 807 kcal たんぱく質33.5g 塩分2.3g

白ごはん 105  
精白米

豆腐のチャンプル 豚肉 30  
冷凍とうふ 70  
にんじん 16  
たまねぎ 33  
こまつな 22  
マロニー 6  
粉かつお 0.2  
米ぬか油 0.5  
しお 0.3  
こしょう 0.02  
にんじん 3  
土しょうが 0.5  
米ぬか油 0.2  
さとう 1  
さけ 1  
こいくちしょうゆ 1

丸天の含め煮 丸天 35  
板こんにやく 25  
さとう 1.5  
こいくちしょうゆ 0.5  
けずりぶし 0.5  
水 35

かつおそぼろ かつお油漬 30  
にんじん 6  
土しょうが 0.5  
米ぬか油 0.2  
さとう 1  
ローリエ粉末 0.02  
ポークフィヨン(袋) 4  
水 20

★牛乳 1本

**16日(木)** エネルギー 772 kcal たんぱく質30.6g 塩分3.0g

★コッペパン 1コ  
★コッペパン (乳・小麦)

ポークビーンズ 豚肉 30  
大豆(水煮) 20  
たまねぎ 44  
にんじん 11  
しめじ 10  
キャベツ 0.5  
トマト田詰 20  
三度豆 6  
米ぬか油 0.5  
しお 0.2  
こしょう 0.02  
さとう 0.6  
トマトケチャップ 4  
ローリエ粉末 0.02  
ポークフィヨン(袋) 4  
水 20

ウインナー 2本

キャベツソテー 58

ソフトチーズ ★ソフトチーズ(乳) 1袋

★牛乳 1本

**17日(金)** エネルギー 797 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.9g

菜めし 精白米 105  
菜めし 3

鯖の生煮 鯖 15  
チンゲン菜 36  
たまねぎ 33  
米ぬか油 0.2  
さけ 0.5  
うすくちしょうゆ 1  
オイスターソース 1.2

もやしの大豆和え 太もやし 30  
にんじん 10  
大豆の華 2  
さとう 1  
うすくちしょうゆ 2.5  
す 1

★牛乳 1本

**20日(月)** エネルギー 784 kcal たんぱく質31.8g 塩分1.8g

白ごはん 105  
精白米

ダッカルビ 皮なし鶏肉 60  
キャベツ 42  
にんじん 18  
たまねぎ 42  
にら 6  
にんにく 0.36  
土しょうが 0.36  
米ぬか油 0.6  
さとう 0.8  
さけ 0.6  
こいくちしょうゆ 3.4  
トマトケチャップ 7  
りんごクリーム 8  
コチジャン 2.4  
かたくり粉 0.36  
水 7

揚げシューマイ ★シューマイ(小麦) 2コ  
米ぬか油 4

ゆず和え はくさい 35  
こまつな 17  
ゆずほん酢 2.5

のり のり 1袋

★牛乳 1本

**21日(火)** エネルギー 817 kcal たんぱく質29.6g 塩分2.8g

★ハニーパン 1コ  
★ハニーパン (乳・小麦)

ポトフ ウィンナー 30  
じゃがいも 60  
たまねぎ 58  
にんじん 20  
しめじ 8  
しお 0.5  
こしょう 0.02  
ポークフィヨン(袋) 4  
水 30

ほうれん草のサラダ ほうれん草 33  
キャベツ 13  
ホールコーン 10  
しお 0.1  
こいくちしょうゆ 1  
さけ 0.02  
米ぬか油 0.2

ミルメークコーヒー ミルメーク(コーヒー) 1袋

スッキーニのカレー炒め スッキーニ 15  
たまねぎ 35  
米ぬか油 0.2  
さけ 0.5  
しお 0.2  
こしょう 0.01  
カレー粉 0.2

★牛乳 1本

**22日(水)** エネルギー 844 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.0g

豚丼 白ごはん 105  
精白米

かまぼこ 60  
たまねぎ 18  
米ぬか油 66  
さとう 0.6  
こいくちしょうゆ 3  
しお 4.4  
1.2  
6  
6  
かつお節 0.2

白菜のおかか はくさい 43  
チンゲン菜 11  
こいくちしょうゆ 0.6  
うすくちしょうゆ 0.8  
かつお節 0.2

ちくわの天ぷら ちくわ(本) 2コ  
★小麦粉 6  
水 7.5  
米ぬか油 2.5

国産かんきつゼリー 国産かんきつゼリー 1コ

★牛乳 1本

**7月は、大東市産の玉ねぎ・じゃがいもを使用します！**

大東市の学校給食では、地産地消の取り組みとして、地元の農家の方にお米や玉ねぎ・じゃがいもを作ってもらっています。

玉ねぎは1・8・9月16日に使用します。じゃがいもはこれから収穫する予定で、7月の給食に登場しますので、味わって食べて下さいね！！

地産地消

**スッキーニ**

ズッキーニは見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。しかし、かぼちゃのように熟すまでおいておかず、早めに収穫するので、初夏から夏が旬になります。

ズッキーニはカリウムを多く含みます。体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあり、高血圧の予防などに効果があります。また、ビタミンB群も多く含む皮膚などの粘膜を元気にするため、疲労回復を助け、夏バテ防止に役立ちます。

給食では21日(火)に新献立としてスッキーニのカレー炒めが登場します。お楽しみに！！

**27日(月)** エネルギー 741 kcal たんぱく質30.5g 塩分1.6g

白ごはん 105  
精白米

炒めビーフン 豚肉 25  
ビーフン 10  
キャベツ 59  
にんじん 11  
たまねぎ 22  
薄ねぎ 3  
米ぬか油 1  
しお 0.1  
こしょう 0.03  
うすくちしょうゆ 3  
★ごま油 0.5  
ポーンストック 2

枝豆コーン むぎ枝豆 10  
ホールコーン 20

ふりかけ 1袋

★牛乳 1本

**28日(火)** エネルギー 855 kcal たんぱく質32.7g 塩分2.8g

★バーガーパン 1コ  
★バーガーパン (乳・小麦)

チキンカツソースかけ 豚肉 10  
キャベツ 20  
★チキンカツ(小麦) 1コ  
米ぬか油 6  
トンカツソース 6

ベーコンとほうれん草の炒め物 ベーコン 10  
ほうれん草 33  
たまねぎ 33  
しお 0.1  
こしょう 0.02  
うすくちしょうゆ 0.8

ごぼうサラダ まぐろオイル漬 15  
ささがきごぼう 20  
にんじん 6

↑ サラダにかけてください

★牛乳 1本

**29日(水)** エネルギー 801 kcal たんぱく質25.2g 塩分1.4g

白ごはん 105  
精白米

さんまの蒲焼き さんま 1切  
米ぬか油 0.2  
こいくちしょうゆ 0.1  
さとう 2.4  
みりん 2.4  
かたくり粉 1  
水 3

そぼろふりかけ 豚ひき肉 20  
土しょうが 0.1  
三度豆 5  
ホールコーン 5  
にんじん 5  
みりん 1.5  
こいくちしょうゆ 1.5  
さとう 0.5

小松菜と春雨の炒め物 マロニー 5  
こまつな 27  
にんじん 5  
干しいたけ 0.5  
白ねぎ 3  
米ぬか油 0.5  
★ごま油 0.5  
こいくちしょうゆ 1.5  
オイスターソース 1  
さとう 0.5  
水 10

すだちゼリー すだちゼリー 1コ

★牛乳 1本

**30日(木)** エネルギー 847 kcal たんぱく質27.7g 塩分2.1g

白ごはん 105  
精白米

ドライカレー 豚ひき肉 40  
たまねぎ 60  
にんじん 20  
にんにく 0.3  
土しょうが 0.3  
米ぬか油 0.2  
しお 0.3  
こしょう 0.02  
トマトピューレ 0.6  
トマトケチャップ 3  
ウスターソース 1  
こいくちしょうゆ 0.8  
アルゲ ソリ-ガル-ルーク 7  
水 12

小松菜のサラダ ハム 10  
こまつな 33  
にんじん 13  
しお 0.06  
たまねぎ 0.6  
ちくわ 22  
たけのこ水煮 10  
干しいたけ 0.5  
土しょうが 0.4  
米ぬか油 1  
さけ 0.2  
うすくちしょうゆ 1.5  
ポークフィヨン(缶) 3  
水 10

じゃが枝豆 じゃがいも 55  
むぎ枝豆 5  
パセリ 0.2  
しお 0.15  
こしょう 0.01

★牛乳 1本

**31日(金)** エネルギー 772 kcal たんぱく質26.4g 塩分2.1g

白ごはん 105  
精白米

八宝菜 豚肉 20  
はくさい 55  
キャベツ 11  
たまねぎ 33  
ちくわ 0.6  
たけのこ水煮 10  
干しいたけ 0.5  
土しょうが 0.4  
米ぬか油 1  
さけ 0.2  
うすくちしょうゆ 0.03  
こいくちしょうゆ 1.2  
0.5  
水 12

お魚ナゲット おさかなナゲット 2コ  
米ぬか油 4

ひじきとコーンの炒め煮 ひじき 2  
ベーコン 2.4  
芽ひじき 4  
ホールコーン 8  
にんじん 9  
さとう 1.2  
こいくちしょうゆ 1.2

ふりかけ 1袋

★牛乳 1本

**中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量**

	エネルギー		脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
	kcal	たんぱく質 %				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	801	15	27	357	2.9	272	0.71	0.57	44	4.6	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【給食献立表の見方】  
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。  
②のマークの日は、スプーンも持参してください。  
③のマークの日は、食缶のおかずがつきます。  
④食品名に★印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。  
『加工食品のアレルギーの記載について』  
加工食品の食品名の食品名の後に( )で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

★気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。