

| 令和8年7月 |   | 中                                                                          | 予定献立表                                      |                                                                         |                                       |                                                                                 | 東陽中学校             |            |           |           |
|--------|---|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-----------|-----------|
| 日付     | 曜 | 献立名                                                                        | 食品の主なはたらき                                  |                                                                         |                                       |                                                                                 | 1人1食あたり<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|        |   |                                                                            | 体をつくるものになる                                 | 体の調子を整えるものになる                                                           | エネルギーのもとになる                           | その他                                                                             |                   |            |           |           |
| 3      | 金 | 【世界の料理（韓国）】<br>ごはん<br>牛乳<br>豚キムチ<br>もやしのナムル<br>冷凍みかん                       | 牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ<br>厚揚げ 中みそ                    | たまねぎ キャベツ はくさいキムチ<br>にら りょくとうもやし チンゲンサイ<br>にんじん 白ねぎ しょうが に<br>んにく 冷凍みかん | 精白米 ごま油 上白糖 三<br>温糖 ごま油               | しょうゆ 酒 しょうゆ 酢                                                                   | 728               | 28.2       | 20.3      | 2.2       |
| 6      | 月 | 【季節の料理（七夕にちなんで）】<br>ごはん<br>牛乳<br>若鶏の梅みそ焼き<br>きんぴら<br>そうめん入りすまし汁            | 牛乳 若鶏肉むねカツ用<br>赤みそ だし昆布（喫食用）<br>ちらし蒲鉾      | ねり梅 ごぼう にんじん 冷凍さや<br>いんげん にんじん たまねぎ オク<br>ラ 乾しいたけ                       | 精白米 サラダ油 サラダ油<br>つきこんにやく 上白糖 そ<br>うめん | 酒 みりん みりん しょうゆ<br>一味 いそ塩 しょうゆ 削りぶ<br>し（だし） だし昆布（だし用）<br>水                       | 669               | 29.3       | 13        | 2.1       |
| 7      | 火 | 中華麺（冷麺風）<br>牛乳<br>変わり揚げ                                                    | ロースハム千切り 塩蔵わか<br>め 牛乳 ひじき しら<br>す干し小 だいず 卵 | きゅうり ホールコーン冷凍 りょく<br>とうもやし かぼちゃ たまねぎ に<br>がうり                           | 学校給食用中華めん 小麦粉<br>油                    | 中華めんのタレ                                                                         | 779               | 30.3       | 21.9      | 2.7       |
| 8      | 水 | ごはん<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>じゃがいものみそ汁                           | 牛乳 さば 塩蔵わかめ<br>油揚げ 豆腐 中みそ 赤<br>みそ          | きゅうり キャベツ にんじん たま<br>ねぎ えのきたけ ねぎ                                        | 精白米 サラダ油 上白糖<br>じゃがいも                 | いそ塩 しょうゆ しょうゆ 酢<br>煮干し（だし）中羽 水                                                  | 738               | 31.7       | 22.6      | 2.1       |
| 9      | 木 | パン<br>牛乳<br>豚肉のトマトジンジャーソース<br>粉ふきいも<br>ピーンズスープ                             | 牛乳 豚肉ロースカツ用<br>ベーコン 手芒豆水煮 レ<br>ンズ豆水煮       | たまねぎ しょうが トマト にんじ<br>ん たまねぎ キャベツ                                        | コッペパン サラダ油 オ<br>リーブ油 じゃがいも サラ<br>ダ油   | いそ塩 こしょう白 ケチャップ<br>白ワイン いそ塩 こしょう白<br>パジル粉 いそ塩 こしょう白<br>チキンブイヨン しょうゆ 水           | 815               | 35.4       | 25.8      | 2.8       |
| 10     | 金 | 【地場産物を使って（なす）】<br>ごはん<br>牛乳<br>夏野菜のピリ辛炒め<br>ワタンスープ                         | 牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ<br>厚揚げ 赤みそ ベーコン               | にんにく にんじん たまねぎ 青<br>ピーマン なす キャベツ にんじん<br>たまねぎ りょくとうもやし チンゲ<br>ンサイ       | 精白米 サラダ油 上白糖<br>でん粉 ワタナンメン ごま<br>油    | しょうゆ みりん 酒 トウバン<br>ジャン いそ塩 こしょう白<br>しょうゆ チキンブイヨン 水                              | 703               | 25.8       | 17.9      | 2.4       |
| 15     | 水 | 【7月の給食献立大挑戦<br>金メダル・3-7岩藤陽人さん】<br>夏野菜のチキンカレー<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>ブルーベリーヨーグルト | 若鶏肉むねぎざみ 牛乳<br>海藻ミックス まぐろ水煮<br>ヨーグルト（鉄強化）  | にんにく しょうが たまねぎ トマ<br>ト かぼちゃ なす チャツネ きゅ<br>うり キャベツ にんにく                  | 精白米 サラダ油 じゃがい<br>も カレールウ 三温糖 ご<br>ま油  | 赤ワイン カレー粉 いそ塩 こ<br>しょう白 ターメリック ウス<br>ターソース ケチャップ チキン<br>ブイヨン ガラムマサラ 水<br>しょうゆ 酢 | 769               | 28.8       | 16.9      | 2.6       |

夏休みに  
作ってみよう！

\*\*\*\*\*紹介献立\*\*\*\*\*

::夏野菜のピリ辛炒め::

夏野菜を使ったメニューを紹介！

【材料名】（4人分）

豚肉もも肉 120g にんにく 1片 サラダ油 大さじ1 厚揚げ 120g にんじん 20g たまねぎ 100g なす 60g キャベツ 60g  
ピーマン 25g 調味料（砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ2 トウバンジャン 小さじ1/4 赤みそ 25g）  
かたくり粉 小さじ1

【作り方】

①豚肉は食べやすい幅に切る。②にんにくはみじん切りにしておく。③厚揚げは2～3cmの角切りにする。にんじんは1.5cm幅の短冊切りにする。たまねぎはくし形に切る。なすは2cm幅の半月切りにして、5分ほど水にさらしておく。キャベツは2cmぐらいの角切りにする。④ピーマンは1.5cm角に切って、サッとゆでしておく。⑤調味料はあらかじめ合わせておく。⑥鍋に半量のサラダ油をひいて、にんにくを弱火で香りがでるまで炒める。豚肉を入れ、肉の色が変わってきたらいったん皿に取り出す。⑦残りのサラダ油をひいて、にんじん、たまねぎを入れにんじんがやわらかくなるまで炒める。⑧なすを加え油がまわるくらいに少し炒める。⑨厚揚げを加えサッと炒めたら、⑥の豚肉を戻す。⑩調味料を加え、全体に混ざったら、キャベツを加える。⑪キャベツに火が通ったら、いったん火を弱め、同量の水でいったんかたくり粉を加える。よく混ぜてから強火にし、ざっと混ぜる。⑫最後に③のピーマンを加え、仕上げる。



※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
※ 特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）7月3日、8日  
※ 7月の倉敷市内産物（ごぼう、しょうが、りょくとうもやし）  
※ 毎回ではないが倉敷市内産が使えるもの（こまつな、チンゲンサイ）