

| 令和7年7月    |                                                                              | 中                                                              | 予定献立表                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                                                                       |             | 東陽中学校    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| 日付        | 献立名                                                                          | 食品の主なはたらき                                                      |                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                                                       | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|           |                                                                              | エネルギーのもとになる                                                    | 体をつくるもとになる                                                                   | 体の調子を整えるもとになる                                                                                                 | その他                                                                                                                                                   |             |          |
| 1<br>(火)  | ごはん<br>牛乳<br>ホキの香りあえ<br>夏大根のサラダ<br>卵入りわかめ汁                                   | 精白米100.00  でん粉5.00  米粉0.50  油5.50  上白糖1.50  上白糖0.50  ごま油0.30   | 牛乳206.00  ホキ角切り55.00  しらす干し  小2.50  豆腐25.00  塩蔵わかめ4.00  卵25.00               | たまねぎ10.00  しょうが0.50  レモン3.00  だいこん30.00  きゅうり12.00  にんじん6.00  にんじん10.00  たまねぎ20.00  ねぎ3.00                    | 食塩0.10  しょうゆ3.00  酢0.50  だし昆布(喫食用)0.50  しょうゆ2.00  酢2.50  しょうゆ3.00  食塩0.30  削りぶし(だし)4.00  だし昆布(だし用)0.50  水100.00                                       | 682         | 29.3     |
| 2<br>(水)  | 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>ビーンズスープ                               | コッペパン80.00  オリーブ油0.60  じゃがいも70.00  サラダ油0.30                    | 牛乳206.00  豚肉ロースカツ用60.00  ベーコン5.00  手芒豆水煮15.00  レンズ豆  水煮10.00                 | たまねぎ12.00  しょうが0.40  トマト15.00  にんじん10.00  たまねぎ30.00  キャベツ20.00                                                | いそ塩0.10  こしょう  白0.01  ケチャップ1.50  白ワイン2.00  いそ塩0.10  こしょう  白0.01  バジル  粉0.01  食塩0.15  こしょう  白0.02  食塩0.30  こしょう  白0.02  チキンブイヨン8.00  しょうゆ3.00  水100.00 | 778         | 35.3     |
| 3<br>(木)  | 【季節の料理(夏野菜)】<br>夏野菜のカレーライス<br>牛乳<br>ツナサラダ                                    | 精白米100.00  サラダ油0.50  じゃがいも40.00  上白糖0.50  ごま油0.50              | 豚肉もも30.00  豚レバーチップ5.00  牛乳206.00  まぐろ  水煮7.00                                | にんにく0.30  しょうが1.00  たまねぎ70.00  かぼちゃ20.00  なす20.00  さやいんげん  生5.00  キャベツ30.00  きゅうり15.00  ホールコーン  冷凍8.00        | カレー粉0.20  ターメリック0.02  ガラムマサラ0.10  カレールウ11.00  ウスターソース1.00  ケチャップ3.00  チキンブイヨン5.00  食塩0.30  こしょう  白0.02  水20.00  しょうゆ2.00  酢2.50                       | 684         | 25.1     |
| 4<br>(金)  | 玄米入りごはん<br>牛乳<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>焼きししゃも<br>小松菜ときゅうりの酢の物                         | アルファ化玄米14.00  精白米90.00  サラダ油0.50  じゃがいも20.00  三温糖2.50  上白糖1.00 | 牛乳206.00  牛肉ミンチ10.00  豚肉ももミンチ25.00  高野豆腐4.00  ししゃも28.00  塩蔵わかめ3.00           | たまねぎ55.00  かぼちゃ45.00  さやいんげん  生5.00  こまつな30.00  きゅうり24.00                                                     | 酒0.50  しょうゆ5.00  みりん*1.00  水10.00  しょうゆ2.00  酢3.00                                                                                                    | 715         | 31.2     |
| 7<br>(月)  | 【地場産物(ごぼう)】<br>【七さにちなんで】<br>ごはん<br>牛乳<br>若鶏の梅みそ焼き<br>金平つ炸<br>そうめん入りすまし汁      | 精白米100.00  つきこんにやく8.00  サラダ油0.50  上白糖1.50  そうめん5.00            | 牛乳206.00  若鶏肉もも  カツ用60.00  赤みそ1.00  さつま揚げ7.00  ちらし蒲鉾8.00                     | しそ葉1.00  ねり梅4.00  ごぼう30.00  にんじん10.00  さやいんげん  生5.00  にんじん12.00  たまねぎ40.00  オクラ8.00  乾しいたけ2.00                | 酒1.00  みりん*0.50  酒1.20  しょうゆ3.00  酢1.20  食塩0.30  しょうゆ3.00  削りぶし(だし)4.00  だし昆布(だし用)0.50  水100.00                                                       | 686         | 27.7     |
| 8<br>(火)  | ごはん<br>牛乳<br>夏野菜のピリ辛炒め<br>ワンタンスープ                                            | 精白米100.00  サラダ油0.50  上白糖2.50  でん粉1.50  ワンタンメン6.00  ごま油0.50     | 牛乳206.00  豚肉もも40.00  赤みそ6.00  ベーコン8.00                                       | にんにく0.50  にんじん5.00  キャベツ25.00  たまねぎ25.00  なす20.00  青ピーマン5.00  にんじん8.00  たまねぎ25.00  チンゲンサイ12.00  りょくとうもやし20.00 | しょうゆ3.50  みりん*1.00  酒2.00  トウバンジャン0.20  食塩0.30  こしょう  白0.02  しょうゆ3.00  チキンブイヨン8.00  水100.00                                                           | 665         | 25.6     |
| 9<br>(水)  | 照り焼きハンバーガー<br>牛乳<br>トマトスープ<br>角チーズ                                           | コッペパン80.00  上白糖2.50  でん粉0.30  オリーブ油0.50                        | 牛乳206.00  ベーコン3.00  角チーズ(カルシウム・鉄強化)10.00                                     | しょうが0.20  キャベツ40.00  にんにく0.20  たまねぎ40.00  トマト35.00  レタス13.00  パセリ0.50                                         | ハンバーグ  冷凍60.00  しょうゆ4.00  みりん*1.00  水1.00  食塩0.50  こしょう  白0.02  チキンブイヨン8.00  水100.00                                                                  | 694         | 30       |
| 10<br>(木) | 【地場産物(とうがん)】<br>ごはん<br>牛乳<br>あじの南蛮漬け<br>とうがん汁<br>手作りふりかけ                     | 精白米100.00  米粉6.00  油6.00  上白糖2.50  三温糖0.50                     | 牛乳206.00  あじ  切身60.00  若鶏肉むね  きざみ20.00  油揚げ10.00  かつお節(だし)  上4.00            | たまねぎ30.00  にんじん15.00  青ピーマン5.00  しょうが0.50  レモン  果汁1.50  冬瓜30.00  たまねぎ15.00  にんじん8.00  乾しいたけ1.00  ねぎ3.00       | しょうゆ3.00  酢1.50  一味0.01  しょうゆ3.00  食塩0.30  削りぶし(だし)4.00  だし昆布(だし用)0.50  水100.00  だし昆布(喫食用)0.50  しょうゆ2.20  みりん*1.00  酒1.00                             | 732         | 33.5     |
| 11<br>(金) | 【季節の料理(みょうが)】<br>【地場産物(なす)】<br>ごはん<br>牛乳<br>さけの塩こうじ焼き<br>みょうが入り酢の物<br>なすのみそ汁 | 精白米100.00  塩こうじ6.00  上白糖0.80                                   | 牛乳206.00  さけ60.00  塩蔵わかめ4.00  しらす干し  小2.00  冷凍ミニ厚揚げ18.00  中みそ6.00  赤みそ4.00   | きゅうり24.00  キャベツ20.00  みょうが3.00  にんじん10.00  たまねぎ25.00  えのきたけ15.00  なす20.00  ねぎ3.00                             | しょうゆ2.00  酢2.50  煮干し(だし)4.00  水100.00                                                                                                                 | 627         | 31.3     |
| 14<br>(月) | 【季節の料理(冷麺風)】<br>中華麺(冷麺風)<br>牛乳<br>夏野菜の変わり揚げ<br>冷凍みかん                         | 学校給食用中華めん110.00  小麦粉8.00  油7.00                                | ロースハム千切り15.00  塩蔵わかめ3.00  牛乳206.00  ひじき0.50  しらす干し  小3.00  冷凍だいず12.00  卵3.00 | きゅうり20.00  ホールコーン  冷凍10.00  りょくとうもやし20.00  かぼちゃ20.00  たまねぎ17.00  にがうり5.00  冷凍みかん70.00                         | 中華めんのタレ40.00                                                                                                                                          | 789         | 30.7     |

夏休みに  
作ってみよう！

\*\*\*\*\*紹介献立\*\*\*\*\*

## ::夏野菜のカレーライス::

給食のカレーの中から夏におすすめのカレーを紹介！

【材料名】(4人分)

牛肉スライス 150g かぼちゃ 100g たまねぎ 350g じゃがいも 160g なす 100g さやいんげん 30g サラダ油 大さじ1 にんにく 1片 しょうが 1片 塩 少々 こしょう 少々 カレー粉 小さじ1/2 ウスターソース 大さじ1 トマトケチャップ 大さじ1 カレールウ 50g 粉チーズ 大さじ1

【作り方】

①牛肉は食べやすい大きさに切っておく。②かぼちゃは2～3cmの角切り、たまねぎはくし形に切る。じゃがいもはひと口大の乱切りにする。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。③さやいんげんはサッとゆでて2cmの長さに切っておく。④にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。⑤鍋にサラダ油をひいて、にんにく、しょうがを弱火で香りがでるまで炒める。牛肉を入れ、塩、こしょう、カレー粉を入れて炒める。肉の色が変わってきたらたまねぎを入れよく炒める。⑥じゃがいも、なすを加え油がまわるくらいに少し炒める。⑦ひたひたの水を加えて煮込む。⑧じゃがいもが煮えたら、かぼちゃを加えて少しやわらかくなるまで煮る。⑨ウスターソース、トマトケチャップを加える。弱火にしてカレールウを入れてしばらく煮込む。粉チーズを加えてよく混ぜる。⑩最後に③のさやいんげんを加え、仕上げる。

※ガラムマサラやターメリック、チャツネなどの香辛料や調味料を加えるとより本格的になります。試してみてください。



※ 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4日、10日、11日  
※ 7月の倉敷市内産物(ごぼう、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)