令和７年　７月分　　**給食予定献立表**

蓮田市立黒浜北小学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	小学校3・4年平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	火		【乳】	ごはん	米				650	26.1
				マーボー豆腐	油　砂糖　片栗粉　ごま油	豆腐　豚肉　みそ	生姜　にんにく　にんじん　長ねぎ　干しいたけ	酒　しょうゆ　豆板醤　中華スープの素　塩　こしょう		
				ポークしゅうまい　【小麦】		ポークしゅうまい				
				春雨サラダ	春雨		にんじん　きゅうり　**キャベツ**　とうもろこし	ドレッシング（ごましょうゆ）		
2	水		【乳】	スタミナ焼肉丼　ごはん	米				644	30.0
				スタミナ焼肉丼の具	油　砂糖　片栗粉	豚肉	生姜　にんにく　にんじん　玉ねぎ　小松菜	酒　しょうゆ　こしょう　みりん		
				トックスープ	トック　ごま油	鶏肉	にんじん　大根　チンゲン菜　長ねぎ　しめじ	チキンガラ　塩　しょうゆ　酒		
				かぼちゃのチーズ焼き　【乳】	油　バター	ツナ　チーズ	かぼちゃ　玉ねぎ	塩　こしょう		
3	木		【乳】	子どもパン　【小麦】	子どもパン				646	26.1
				レタスとトマトの卵スープ　【卵】	片栗粉	鶏肉　鶏卵	にんじん　玉ねぎ　レタス　トマト	チキンガラ　中華スープの素　塩　こしょう		
				ハムカツ　【小麦】	油	ハムカツ		ソース		
				カラフル野菜ソテー	油	ベーコン	にんじん　とうもろこし　**キャベツ**　小松菜	塩　こしょう　コンソメ		
				ヨーグルト　【乳】		ヨーグルト				
4	金		【乳】	ごはん	米				648	27.0
				塩肉じゃが	油　**じゃがいも**　砂糖　ごま油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき　えだ豆	混合削り節　酒　みりん　塩		
				さばの南部焼き	ごま	さば	生姜	酒　みりん　しょうゆ		
				磯香あえ		のり	小松菜　**キャベツ**　にんじん	しょうゆ　みりん　混合削り節		
7	月	七夕献立	【乳】	ごはん	米				667	25.1
				天の川スープ	ビーフン	豚肉　かまぼこ	にんじん　大根　小松菜	混合削り節　塩　こしょう　しょうゆ		
				ハンバーグ照り焼きソース	油　片栗粉　砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	みりん　しょうゆ		
				コンソメポテト	油　**じゃがいも**	フランクフルト	とうもろこし　玉ねぎ	コンソメ　塩　こしょう		
				七夕ゼリー	七夕ゼリー					
8	火	鉄強化献立	【乳】	ごはん	米				648	32.1
				豚肉と豆腐のくず煮	片栗粉	豚肉　豆腐　なると	にんじん　たけのこ　しめじ　チンゲン菜	混合削り節　塩　しょうゆ　みりん		
				揚げ魚の五目あんかけ	油　片栗粉　砂糖	かつお	にんじん　玉ねぎ　ピーマン	酒　塩　しょうゆ　ケチャップ　酢		
				切り干し大根と小松菜のおかかあえ		味付けおかか	小松菜　にんじん　切り干し大根			
9	水		【乳】	キャロットピラフ	米　油	ハム	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん	塩　こしょう　コンソメ　酒	641	26.0
				肉団子のスープ		ミートボール　豆腐	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ　ほうれん草	コンソメ　塩　こしょう		
				えびとアスパラのグラタン　【乳　小麦　えび】	バター	えび　鶏肉　牛乳　チーズ	玉ねぎ　アスパラガス	コンソメ　塩　こしょう		
10	木		【乳】	タンメン　中華めん　【小麦】	中華めん				618	25.9
				タンメン汁	油　ごま油	豚肉	干しいたけ　にんにく　生姜　にんじん　もやし　**キャベツ**　玉ねぎ　ニラ	ポークガラ　中華スープの素　塩　こしょう		
				蒸しとうもろこし			とうもろこし			
				ツナとひじきのサラダ		ツナ　ひじき	**キャベツ**　きゅうり　にんじん	ドレッシング（ごまクリーミー）		
11	金		【乳】	タコライス　発芽玄米入りご飯	米　発芽玄米				661	25.7
				タコライスの具	油　砂糖	豚肉　大豆	にんにく　セロリー　にんじん　玉ねぎ　ピーマン　トマト	塩　こしょう　チリパウダー　カレー粉　ケチャップ　オイスターソース　酒		
				チンゲン菜のスープ		豆腐　わかめ	にんじん　チンゲン菜　長ねぎ　しめじ	スープストック　塩　こしょう　しょうゆ		
				はちみつレモンカップケーキ【卵　乳　小麦】	小麦粉　砂糖　バター　はちみつ	鶏卵　牛乳		ベーキングパウダー　レモン汁		
14	月	郷土料理 大阪府	【乳】	きつねずし　【卵】	米　砂糖	そぼろ卵　のり　油揚げ	にんじん　えだ豆	酒　塩　だし昆布　酢　しょうゆ　みりん	664	22.6
				ごんぼ汁		鶏肉　高野豆腐	ごぼう　にんじん　大根　しめじ　小松菜	混合削り節　酒　しょうゆ　塩		
				たこ焼きポテト	油　**じゃがいも**　片栗粉	たこ　青のり　かつお節	ねぎ　生姜	塩　こしょう　ソース		
				グレープゼリー	グレープゼリー					
15	火		【乳】	夏野菜カレー　ごはん	米				667	26.3
				カレールウ　【小麦】	油　カレールウ	豚肉	なす　ズッキーニ　にんにく　生姜　玉ねぎ　さやいんげん　かぼちゃ	スープストック　トマトピューレ　ソース　ロリエ		
				マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉	にんにく	塩　こしょう　しょうゆ　ワイン		
				海藻サラダ		海藻	小松菜　もやし　にんじん	ドレッシング（おろししょうゆ）		

		エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
平均栄養量		650	26.6
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	780	32.0

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務８品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

蓮田市はすぴい

14日　大阪府郷土料理

たこ焼き

日本のたこ焼きは昭和10年　会津屋の屋台から始まりました。

会津出身の主人が昭和8年に大阪でラジオ焼きの屋台を始めました。（ラジオ焼きとはたこ焼きと同じ作り方の食べ物で、タコではなく牛すじとこんにゃくを入れて焼いたものです。）

昭和10年にラジオ焼きを食べたお客様から、明石でタコ入りの卵焼きを食べたという話を聞き、ラジオ焼きにタコを入れ「たこ焼き」として販売を始めました。

きつね寿司

きつね寿司とはいなり寿司のことです。主に西日本で呼ばれています。
田畑の守り神であった「お稲荷さん」にお供え物として調理されたのが始まりといわれています。
稲荷寿司の形は主に東日本では俵型。西日本では三角形です。
給食ではアレンジをして、ちらし寿司のように調理します。

ごんぼ汁

枚方市ホームページより

牧方市の郷土料理です。「ごんぼ」とは「ごぼう」のことです。
ごんぼ汁は江戸時代に淀川を行き来する三十石船の客に「酒、くらわんか。ごんぼ汁、くらわんか」と言って売っていた、ごぼうと卵の花を入れることが特徴のすまし汁です。
食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。
給食では卵の花の代わりに高野豆腐を使います。