

# 令和2年 7月学校給食献立表 (中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

| 日 曜                   | 献立名                                 | ① 主に体の組織をつくる食品     |                 | ② 主に体の調子を整える食品         |                                     | ③ 主にエネルギーになる食品    |                   | メッセー ジ  | エネ ルギー (kcal) | たん ぱく 質(g) |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------|------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|---|---------------|------------|
|                       |                                     | たんぱく質              | 無機質             | ビタミン                   |                                     | 炭水化物              | 脂質                |   |               |            |
|                       |                                     | 1群                 | 2群              | 3群                     | 4群                                  | 5群                | 6群                |   |               |            |
| 主食、牛乳<br>主菜、副菜、その他の順序 |                                     | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品     | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜                  | その他の野菜<br>果物・きのこ                    | 米・パン・めん<br>いも・さとう | 油脂<br>種類          |   |               |            |
| 1 水                   | クロスロールパン 牛乳                         |                    | 牛乳              |                        |                                     | クロスロールパン          |                   | いちじくは漢字で「無花果」と書きますが、花が無いわけではありません。実を半分に切ったときにあるつぶつぶが花です。いちじくは、愛知県が生産量日本一です。                                   | 811           | 37.5       |
|                       | ささみチーズ入りフライ                         | 鶏肉                 | チーズ             |                        |                                     | パン粉、小麦粉           | なたね油              |   |               |            |
|                       | シーフードスープ                            | あさり、いか<br>えび       |                 | にんじん<br>チンゲンサイ         | キャベツ、たまねぎ<br>にんにく                   | さとう、でんぶ           | 米油                |   |               |            |
|                       | カラフルサラダ                             |                    |                 | 赤パプリカ<br>黄パプリカ<br>にんじん | きゅうり                                |                   |                   |   |               |            |
|                       | 卓上コンクリーミードレッシング<br>いちじくジャム          |                    |                 |                        |                                     |                   | ジャム<br>ドレッシング     |   |               |            |
| 2 木                   | 麦ごはん 牛乳                             | ごはんにかけて<br>食べましょう。 | 牛乳              |                        |                                     | 麦ごはん              |                   | 梅干しは、梅の実を塩漬けにして、天日に干して作る漬物の一種です。魚を料理する際に梅干しを使うと、魚の臭みをおさえ、さっぱりとした味付けで食べることができます。梅干しにはクエン酸が含まれており、夏バテ予防にも効果的です。 | 776           | 35.1       |
|                       | 野菜いっぱいどんぶりの具                        | 豚肉、生揚げ             |                 | 小松菜<br>にんじん            | キャベツ、たまねぎ<br>しょうが                   | さとう、でんぶ           |                   |   |               |            |
|                       | さわらの梅風味焼き<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>型抜きチーズ | さわら                | わかめ<br>チーズ      |                        | 梅<br>きゅうり                           | さとう               | ごま                |   |               |            |
| 3 金                   | ロウカット玄米ごはん 牛乳                       |                    | 牛乳              |                        |                                     | ロウカット玄米ごはん        |                   | ハヤシライスとは、洋食をもとに日本でアレンジされた料理です。名前の由来は、「ハッパンドピープライスがなまった」という説や、「ハヤシという苗字の人が考えた」という説があります。                       | 888           | 32.6       |
|                       | ハヤシチュー                              | 豚肉、鶏レバー            | 脱脂粉乳            | にんじん、トマト               | たまねぎ、グリーンピース                        | じゃがいも             | ハヤシルウ             |   |               |            |
|                       | かれいフライ                              | かれい                |                 |                        |                                     | パン粉、小麦粉           | なたね油              |   |               |            |
|                       | みどりキャベツ<br>卓上ソース                    |                    |                 |                        | キャベツ、きゅうり                           |                   |                   |   |               |            |
|                       | コーヒー牛乳の素                            |                    |                 |                        |                                     | コーヒー牛乳の素          |                   |   |               |            |
| 6 月                   | ごはん 牛乳                              |                    | 牛乳              |                        |                                     | ごはん               |                   | みかんは冬が旬の果物です。旬のおいしい時期にとれたみかんを冷凍しておくことで、今の季節でもおいしく食べることができます。  | 759           | 28.4       |
|                       | 豚肉のしょうが炒め                           | 豚肉                 |                 |                        | たまねぎ、キャベツ<br>もやし、しょうが               | さとう、でんぶ           |                   |   |               |            |
|                       | ◎めかぶとかぼちゃのみそ汁<br>冷凍みかん              | 生揚げ<br>ミックスみそ      | めかぶ             | かぼちゃ<br>にんじん           | しめじ<br>みかん                          |                   |                   |   |               |            |
| 7 火                   | ごはん 牛乳                              |                    | 牛乳              |                        |                                     | ごはん               |                   | 昔から、七夕の日には健康で元気に過ごせるようにという願いを込めて、そうめんを食べる風習があります。今日の七夕汁には、星形をしたオクラとかまぼこも入っています。                               | 776           | 21.9       |
|                       | 枝豆コロッケ                              |                    |                 |                        | 枝豆、たまねぎ                             | じゃがいも<br>パン粉、小麦粉  | なたね油              |   |               |            |
|                       | 七夕汁                                 | かまぼこ               |                 | にんじん、オクラ<br>チンゲンサイ     | しいたけ                                | そうめん              |                   |   |               |            |
|                       | 磯香あえ<br>◎七夕ゼリー                      |                    | のり              |                        | キャベツ、もやし                            | さとう<br>ゼリー        |                   |   |               |            |
| 8 水                   | ごはん 牛乳                              |                    | 牛乳              |                        |                                     | ごはん               |                   | オイスターソースとは、貝のかきを主な材料にした調味料です。コクとうまみがあり、中華料理の炒め物や煮物によく使われます。   | 805           | 31.4       |
|                       | ◎豆腐となすのオイスターソース炒め                   | 豚肉、豆腐<br>赤みそ       |                 | にんじん                   | たまねぎ、なす<br>たけのこ、きくらげ                | さとう、でんぶ           | ごま油               |   |               |            |
|                       | にらまんじゅう(2個)                         | 豚肉                 |                 | にら、葉ねぎ                 | キャベツ、にんにく<br>しょうが                   | 小麦粉               |                   |   |               |            |
|                       | 茎わかめサラダ<br>卓上中華風ドレッシング              |                    | 茎わかめ            |                        | もやし、とうもろこし                          |                   | ドレッシング            |   |               |            |
| 9 木                   | 麦ごはん 牛乳                             |                    | 牛乳              |                        |                                     | 麦ごはん              |                   | 夏野菜カレーには、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマトなど夏野菜がたっぷり入っています。夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富で、夏の暑さで疲れた体を回復させてくれます。                             | 822           | 25.1       |
|                       | 夏野菜のカレー                             | 豚肉                 | チーズ<br>脱脂粉乳     | ピーマン<br>かぼちゃ、トマト       | なす、たまねぎ                             |                   | カレールウ             |   |               |            |
|                       | コーンフライ                              |                    |                 |                        | とうもろこし                              | パン粉、小麦粉           | なたね油              |   |               |            |
|                       | さっぱりきゅうり                            |                    |                 |                        | きゅうり                                |                   |                   |   |               |            |
| 10 金                  | ラーメン 牛乳                             |                    | 牛乳              |                        |                                     | ラーメン              |                   | タンドリーチキンは、インド料理の一種で香辛料などに付け込んだ鶏肉を、タンドールと呼ばれる窯で焼いた料理です。香辛料の香りが食欲をそそり、暑さで食欲が落ちるこの季節にぴったりの料理です。                  | 780           | 32.8       |
|                       | ◎サマーラーメンの汁                          | 豚肉                 |                 | 黄パプリカ<br>チンゲンサイ<br>トマト | にんにく、しょうが<br>ズッキーニ、たまねぎ<br>メンマ、きくらげ |                   | 米油                |   |               |            |
|                       | タンドリーチキン<br>キャベツとゴーヤのサラダ            | 鶏肉                 | ヨーグルト           | ゴーヤ                    | キャベツ、とうもろこし                         |                   | ドレッシング<br>カシューナッツ |   |               |            |
|                       | 卓上コールスロードレッシング<br>カシューナッツ           |                    |                 |                        |                                     |                   |                   |   |               |            |
| 13 月                  | わかめごはん 牛乳                           |                    | 牛乳、わかめ          |                        |                                     | ごはん               |                   | オクラは、夏が旬の野菜です。独特の粘りや、プチプチとした食感、星形の断面などが特徴です。オクラの粘りの成分は食物せんいで、おなかの調子を整え、便秘などを予防してくれます。                         | 779           | 29.1       |
|                       | えびカツ                                | えび、たら              |                 |                        | たまねぎ                                | パン粉、小麦粉           | なたね油              |   |               |            |
|                       | ◎ズッキーニのみそ汁                          | 鶏肉、豆腐、赤みそ          |                 | にんじん、葉ねぎ               | ズッキーニ、白ねぎ                           | じゃがいも             |                   |   |               |            |
|                       | オクラサラダ<br>卓上和風クリーミードレッシング           |                    | ひじき             | オクラ<br>赤パプリカ           | とうもろこし                              |                   | ドレッシング            |   |               |            |
| 14 火                  | ごはん 牛乳                              |                    | 牛乳              |                        |                                     | ごはん               |                   | もやしは白くて細いことから、栄養がないと思われがちですが、種に蓄えられた栄養素が豊富です。ビタミンやカリウム、食物せんいで多く含まれています。低カロリー、栄養価も高いもやしは家庭でも積極的に使いたい野菜ですね。     | 777           | 28.9       |
|                       | ◎きんぴら揚げはんぺん                         | 魚すりみ               |                 | にんじん                   | ごぼう                                 |                   |                   |   |               |            |
|                       | 豆じゃが                                | 豚肉、大豆              |                 | にんじん<br>さやいんげん         | こんにやく、たまねぎ                          | じゃがいも<br>さとう      |                   |   |               |            |
|                       | もやしとチンゲンサイのおひたし<br>アーモンド小魚          |                    |                 | チンゲンサイ                 | もやし                                 | さとう               | アーモンド             |   |               |            |
| 15 水                  | ごはん 牛乳                              |                    | 牛乳              |                        |                                     | ごはん               |                   | パパイヤという果物をイメージするかもしれませんが、青パパイヤは熟す前の実を食べます。千切りにしたものを、サラダや炒め物などに料理します。  | 845           | 32.0       |
|                       | マーボーピーンズ                            | 豆腐、豚肉<br>大豆、赤みそ    |                 | にんじん<br>葉ねぎ            | たまねぎ、白ねぎ<br>しょうが、にんにく               | さとう、でんぶ           | 米油                |   |               |            |
|                       | ◎愛知県産食材入り揚げぎょうざ(2個)                 | 豚肉                 |                 | にんじん                   | たまねぎ、れんこん                           | 小麦粉               | なたね油              |   |               |            |
|                       | 青パパイヤのサラダ<br>卓上青じそドレッシング            |                    |                 |                        | 青パパイヤ、きゅうり<br>とうもろこし                |                   |                   |   |               |            |

| 日 曜  | 献立名<br>主食、牛乳<br>主菜、副菜、その他の順序 | ㊦ 主に体の組織をつくる食品       |                       | ㊧ 主に体の調子を整える食品 |                          | ㊨ 主にエネルギーになる食品            |                 | メッセー ジ   | エネ ルギー (kcal)<br>たん ぱく 質 (g) |                             |
|------|------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------|--------------------------|---------------------------|-----------------|--|------------------------------|-----------------------------|
|      |                              | たんぱく質                | 無機質                   | ビタミン           |                          | 炭水化物                      | 脂質              |  |                              |                             |
|      |                              | 1群<br>肉・魚・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ   | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・さとう   | 6群<br>油脂<br>種実類 |  |                              |                             |
| 16 木 | ごはん                          | 牛乳                   |                       |                |                          | ごはん                       |                 | とうがんは、漢字では「冬瓜」と冬という字が使われていますが、夏が旬の野菜です。とうがんは夏野菜でもしっかり保存しておけば冬まで持つことで、この名前が付いたといわれています。                 | 784<br>31.1                  |                             |
|      | たらの銀紙焼き                      |                      | たら、みそ                 |                |                          | さとう                       |                 |  |                              |                             |
|      | とうがん汁                        |                      | 鶏肉、かまぼこ               |                | にんじん<br>小松菜              | とうがん、しいたけ                 | でんぶん            |  |                              |                             |
|      | キャベツのごまゆかり                   |                      |                       |                | 赤じそ                      | キャベツ                      |                 |  |                              | ごま                          |
|      | きらず揚げ                        |                      |                       |                |                          |                           | きらず揚げ           |  |                              |                             |
| 17 金 | 米粉パン(小麦入り)                   | 牛乳                   |                       |                |                          | 米粉パン                      |                 | アセロラとは、真っ赤な色をした果物です。ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、疲労回復効果があります。  | 830<br>35.6                  |                             |
|      | 塩焼きそば                        |                      | 豚肉、ちくわ                |                | にんじん                     | キャベツ、もやし<br>しょうが          | 中華めん            |  |                              |                             |
|      | ソーセージのケチャップ煮                 |                      | ソーセージ                 |                |                          | たまねぎ、マッシュルーム<br>グリーンピース   | さとう             |  |                              | 米油                          |
|      | アセロラミニゼリー                    |                      |                       |                |                          |                           | ゼリー             |  |                              |                             |
|      |                              |                      |                       |                |                          |                           |                 |  |                              |                             |
| 20 月 | ごはん                          | 牛乳                   |                       |                |                          | ごはん                       |                 | 春巻とは、中華料理の一種です。名前の由来は、「立春の頃に新芽が出た野菜を巻いて作られたから」や、「春巻」という料理人が考えたことからこの名前が付いた」などの説があります。                  | 795<br>25.6                  |                             |
|      | 枝豆とつくねのスープ                   |                      | 鶏肉団子                  |                | にんじん<br>チンゲンサイ           | 枝豆、しめじ<br>きくらげ            |                 |  |                              | はるさめ                        |
|      | 春巻                           |                      | 豚肉                    |                | にんじん<br>にら               | キャベツ、もやし<br>エリンギ          | 小麦粉             |  |                              | なたね油                        |
|      | もやしときゅうりのナムル                 |                      |                       |                |                          | もやし、きゅうり<br>しょうが          |                 |  |                              | ごま油                         |
|      | 魚ふりかけ                        |                      |                       | 魚ふりかけ          |                          |                           |                 |  |                              |                             |
| 21 火 | スライスパン                       | 牛乳                   |                       |                |                          | スライスパン                    |                 | スラッピージョーとは、ひき肉やたまねぎをケチャップやソースで味付けをし、パンにはさんで食べる料理です。食べるときにぼろぼろとこぼれてしまうことから、「だらしないやつ」という意味のこの名前が付きましました。 | 864<br>30.9                  |                             |
|      | スラッピージョー                     |                      | 豚肉                    |                | ピーマン                     | たまねぎ                      | パン粉、さとう         |  |                              |                             |
|      | パンキンスープ                      |                      | ベーコン                  |                | 牛乳                       | かぼちゃ                      | たまねぎ            |  |                              | バター<br>ホワイトルウ               |
|      | フルーツゼリーあえ                    |                      |                       |                |                          |                           | もも              |  |                              | サイダー風ゼリー<br>甘夏みかんゼリー<br>さとう |
|      |                              |                      |                       |                |                          |                           |                 |  |                              |                             |
| 22 水 | ごはん                          | 牛乳                   |                       |                |                          | ごはん                       |                 | 親子煮は、鶏肉と卵を使っていることからこの名前がついています。他にも、鮭とイクラを使った丼を海鮮親子丼と言ったりします。面白い名前の付け方ですね。                              | 811<br>25.5                  |                             |
|      | 親子煮                          |                      | 鶏肉、卵<br>かまぼこ          |                | にんじん<br>さやえんどう           | たまねぎ、しょうが                 | じゃがいも<br>さとう    |  |                              |                             |
|      | かぼちゃの天ぷら                     |                      |                       |                |                          | かぼちゃ                      | 小麦粉             |  |                              | なたね油                        |
|      | たけのこの炒め物                     |                      |                       |                | にんじん<br>ピーマン             | たけのこ<br>とうもろこし            | さとう             |  |                              | 米油、ごま                       |
|      |                              |                      |                       |                |                          |                           |                 |  |                              |                             |
| 27 月 | ごはん                          | 牛乳                   |                       |                |                          | ごはん                       |                 | 沢煮椀とは、豚の脂身と干切りにした野菜で作る汁物です。「沢」とは「沢山の」という意味です。もともとは猟師さんが、保存食として持っていた塩漬け肉と野菜を使って作ったことが始まりといわれています。       | 808<br>28.2                  |                             |
|      | ミンチカツ                        |                      | 豚肉、鶏レバー               |                |                          | たまねぎ                      | パン粉、小麦粉         |  |                              | なたね油                        |
|      | 沢煮椀                          |                      | 豚肉、はんぺん               |                | にんじん<br>チンゲンサイ           | たけのこ、ごぼう<br>しいたけ          | でんぶん            |  |                              |                             |
|      | 切り干し大根とキャベツのごまあえ             |                      |                       |                |                          | 切り干し大根<br>キャベツ、とうもろこし     | さとう             |  |                              | ごま                          |
|      |                              |                      |                       |                |                          |                           |                 |  |                              |                             |
| 28 火 | ソフトめん                        | 牛乳                   |                       |                |                          | ソフトめん                     |                 | レモンサラダは、レモン果汁を使ったドレッシングで和えたサラダです。夏の暑い時期でもさっぱりと食べられます。  | 909<br>35.5                  |                             |
|      | カレーソース                       |                      | 豚肉、鶏レバー               |                | にんじん                     | たまねぎ、グリーンピース              | じゃがいも           |  |                              | カレールウ                       |
|      | ポイルソーセージ                     |                      | ソーセージ                 |                |                          |                           |                 |  |                              |                             |
|      | レモンサラダ                       |                      |                       |                | にんじん                     | キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし、レモン果汁 | さとう             |  |                              | オリーブオイル                     |
|      |                              |                      |                       |                |                          |                           |                 |  |                              |                             |
| 29 水 | ごはん                          | 牛乳                   |                       |                |                          | ごはん                       |                 | いかフライのレモン煮は給食で人気のメニューです。しょうゆ、みりん、砂糖、レモン果汁で作ったタレがかけてあります。家でも作ってみてください。                                  | 828<br>28.8                  |                             |
|      | 米粉いかフライのレモン煮                 |                      | いか                    |                |                          | レモン果汁                     | 米粉、さとう          |  |                              | なたね油                        |
|      | けんちん汁                        |                      | 豆腐、油揚げ                |                | にんじん<br>小松菜              | こんにゃく、ごぼう<br>大根           | 里いも             |  |                              | ごま油                         |
|      | いりこふりかけ                      |                      | かつお節                  |                |                          |                           | さとう             |  |                              | ごま                          |
|      | 水まんじゅう                       |                      |                       |                |                          |                           | 水まんじゅう          |  |                              |                             |
| 30 木 | サンドイッチロールパン                  | 牛乳                   |                       |                |                          | サンドイッチ<br>ロールパン           |                 | オクラは、ある花と同じ仲間の植物です。次のうち、どれでしょう？ ①ユリ ②ヒマワリ ③ハイビスカス 答えは③です。オクラの花と似ているかどうか、確かめてみましょう。                     | 824<br>30.3                  |                             |
|      | スティックハンバーグ                   |                      | 牛肉、鶏肉、豚肉              |                |                          | たまねぎ                      | パン粉             |  |                              |                             |
|      | オクラとモロヘイヤのトマトスープ             |                      | ソーセージ                 |                | オクラ<br>モロヘイヤ<br>にんじん、トマト | とうもろこし<br>にんにく            |                 |  |                              |                             |
|      | 野菜の甘酢あえ                      |                      |                       |                | にんじん                     | キャベツ                      | さとう             |  |                              |                             |
|      | お楽しみ                         |                      |                       |                |                          |                           | お楽しみ            |  |                              |                             |
| 31 金 | ごはん                          | 牛乳                   |                       |                |                          | ごはん                       |                 | ひじきという、黒いイメージがあると思いますが、海の中では茶色をしています。海から取れたひじきを加工する際にお湯で煮ると緑色になります。これを乾燥させると、黒色になります。                  | 834<br>29.5                  |                             |
|      | コーンしゅうまい(2個)                 |                      | 魚すりみ、豆腐               |                |                          | とうもろこし、たまねぎ               | 小麦粉             |  |                              |                             |
|      | 生揚げの中華煮                      |                      | 豚肉、生揚げ                |                | にんじん                     | キャベツ、たまねぎ<br>たけのこ、きくらげ    | さとう、でんぶん        |  |                              | ごま油                         |
|      | ひじきサラダ                       |                      |                       |                |                          | 枝豆                        |                 |  |                              |                             |
|      | 卓上ノンエッグマヨネーズ                 |                      |                       |                |                          |                           |                 |  |                              | ノンエッグマヨネーズ                  |

夏を元気に過ごすためのポイント

|                       |                        |                       |                          |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|
| <p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> | <p>夏野菜をたくさん食べましょう。</p> | <p>こまめに水分をとみましょう。</p> | <p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|

**お知らせ**

材料は都合によりかわることがあります。  
 ◎は、かみかみメニューです。  
 ◎は、新献立です。お楽しみに。  
 ◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

米 ピーマン ゴーヤ とうがん なす たまねぎ チンゲンサイ いちじく そろめん

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13-20

