

令和6年度		7月分			中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料			
1月	牛乳	牛乳				751		
	コッペパン		コッペパン					
	コロケツ		コロケツ 油		中濃ソース			
	グリーンサラダ		油 三温糖	キャベツ フロッコリー きゅうり	酢 塩 こしょう		24.6	
	ロシア風煮込み	豚肉	油 じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ	コンソメ 洋風だし ケチャップ 塩 中濃ソース こしょう とうがらし		13%	
	いちごジャム&マーガリン		いちごジャム&マーガリン					
2月	牛乳	牛乳				847		
	キムチチャーハン	豚肉	米 油 ごま油	にんじん たけのこ 白菜キムチ漬け にら	中華だし 酒 しょうゆ 塩			
	春巻き	春巻き	油					
	フロッコリーの中華炒め		ごま油	フロッコリー カリフラワー にんにく	とうがらし しょうゆ 塩 こしょう		30.4	
	連花湯	鶏卵	じゃがいも でん粉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ クリームコーン コーン チンゲン菜	中華だし 酒 塩		14%	
	チーズドック		チーズドック					
3月 新紙幣発行日	お茶				お茶	789		
	こうのとりの伝説米ごはん		こうのとりの伝説米					
	シルバーフライ	シルバーフライ	油		中濃ソース			
	おさつサラダ		さつまいも マヨネーズ	にんじん きゅうり 玉ねぎ	塩 こしょう		24.8	
	煮ほうとう	豚肉 油揚げ かまぼこ	ほうとう 油	にんじん だいこん 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ	和風だし みりん 塩 しょうゆ 酒		13%	
	味付けのり	味付けのり						
4月 郷土料理 兵庫県	牛乳	牛乳				758		
	とふめし	豆腐	米 油	にんじん ごぼう	和風だし 酒 みりん しょうゆ 塩			
	きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ	油					
	じゃぶ	鶏肉 厚揚げ	油 三温糖	にんじん 玉ねぎ しらたき ごぼう 長ねぎ	和風だし 酒 みりん しょうゆ		28.9	
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ	和風だし		15%	
	冷凍みかん			冷凍みかん				
5月 金	牛乳	牛乳				850		
	地粉うどん		地粉うどん					
	ごまあじうどん汁	豚肉 油揚げ	油 ごま ごま油	にんじん 干しいたけ もやし 長ねぎ 小松菜	和風だし みりん しょうゆ		30.5	
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ			
	七夕お星さまケーキ	鶏卵 牛乳	小麦粉 バター はちみつ グラニュー糖 焼き豆	バイン	ベーキングパウダー		14%	
8月	ブレーション	ブレーション				774		
	ごはん		米					
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース			
	ねぎと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	油 三温糖 ごま	しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 豆板醤		33.3	
	もずくのかきたま汁	鶏肉 沖縄もずく 鶏卵	油	オクラ えのきだけ にんじん 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩		17%	
9月 火	牛乳	牛乳				807		
	わかめごはん	わかめご飯の素	米					
	照焼きハンバーグ	ハンバーグ		しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩		33.3	
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし		17%	
	味付小魚	味付小魚						
10月 水 世界の料理 フランス	牛乳	牛乳				763		
	山型食パン		山型食パン					
	チキンマスタードソース	鶏肉	油 はちみつ		塩 黒こしょう 酒 しょうゆ 粒入りマスタード			
	ラタトゥイユ	ベーコン チーズ	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく ズッキーニ なす セロリ 黄パプリカ トマト	ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう		36.6	
	ガルビュール	豚肉 ウィンナー 白花生	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ 長ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		19%	
ワインゼリー		ワインゼリー						
11月 木	牛乳	牛乳				792		
	バターラのクリームチーズかけ	鶏肉	米 油 バター	にんじん コーン	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
		ベーコン あさり チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう 洋風だし ホワイトルウ		27.8	
	カラフルサラダ		油 三温糖	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		14%	
紅茶蒸しパン	牛乳	小麦粉 バター 砂糖		ベーキングパウダー ミルメーク紅茶				

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
12 金	牛乳	牛乳				789
	中華めん		中華めん			
	塩ラーメン汁	豚肉	油	にんじん もやし キャベツ ほんしめじ たけのこ しょうが にんにく 長ねぎ なら きくらげ	塩麴 洋風だし 豚骨ラーメンスープ 中華だし 酒 塩 こしょう	33.3
	ポーク焼売	ポーク焼売				17%
	とうもろこし			とうもろこし		
	アセロラ豆乳ゼリー		アセロラ豆乳ゼリー			
16 火	牛乳	牛乳				880
	ごはん		米			
	夏野菜のスープカレー	豚肉	オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 パター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご トマト なす ピーマン かぼちゃ	洋風だし コンソメ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 赤ワイン	35.0
	チキンナゲット	チキンナゲット				16%
	いんげんとコーンのソテー	ウィンナー	油	コーン さやいんげん	塩 こしょう	
	フロースンヨーグルト	フロースンヨーグルト				
給食回数		11回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		800 kcal 30.8g (15.4%)	

*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

～日本全国郷土食めぐり～



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。7月は「兵庫県」です。兵庫県は日本のほぼ中央に位置し、北は日本海、南は瀬戸内海に面し、淡路島を介して太平洋に続いています。「古事記」の神話では、日本列島ができたときに最初に生まれたのが淡路島ともいわれ、日本の標準時を定める子午線(東経135度)が通っています。神戸には神戸港があり新旧文化の入り混じる食の玄関口となっています。「とふめし」は、ゆでた豆腐やにんじん、ごぼう、さば水煮缶などを炒めて炊きたてのご飯に混ぜたものです。丹波篠山地区の長老がおかずとご飯を混ぜて作ればよいと提案したことで生まれた料理です。

【とふめし】

〈材料4人分〉

米	2合		
水	400ml	さば水煮缶	80g 汁を切る
にんじん	30g せん切り	油	4g 小さじ1
ごぼう	80g せん切り	酒	4g 小さじ1
油揚げ	20g 油抜き、短冊切り	醤油	36g 大さじ2
豆腐	200g 水気をきる	和風だし	4g 小さじ1

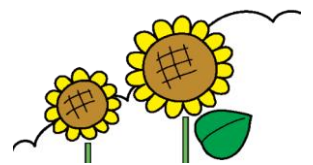
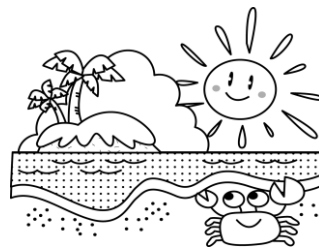
〈作り方〉

- ①米を洗いご飯を炊く。
- ②豆腐をザルにあげ、水切りをしておく。
- ③材料を切る。
- ④鍋に油を入れて熱し、ごぼう、にんじん、油揚げの順に入れて炒める。
- ⑤材料に火が通ったら、②の豆腐とさば水煮缶を加え豆腐をくずしながら入れ炒める。調味料で味付けし煮汁がなくなるまで炒り煮する。
- ⑥炊き上がったごはんに、⑤の具材を混ぜ合わせてできあがり。



夏休みチャレンジ!

朝食の1品やおやつに作ってみませんか?
包丁を使わずにできるメニューを紹介します。



～おかかコックト～

材 料	4人分	切り方等
・卵	4個	
・かつお節	2g	約1パック
・しょうゆ	6g	小さじ1
・生クリーム	40g	大さじ2と2/3
・カップまたは耐熱容器	4個	

〈作り方〉

- ①かつお節、しょうゆ、生クリームを混ぜ合わせます。
 - ②カップまたは耐熱容器に卵を割り入れます。
 - ③①で混ぜた材料を卵にかけます。
 - ④オーブンで焼きます。(200℃ 10分)
- 注意:電子レンジでもできますが、黄身に穴をあけて加熱してください。
(500W2分~3分)
- *時間を調整して卵はお好みの固さにしてみてくださいね!

～おかしな目玉焼き～

材 料	4人分	切り方等
・黄桃缶詰1/2カット	4個	
・水	80g	
・粉寒天	1.6g	小さじ1弱
・砂糖	18g	大さじ2
・牛乳	120ml	
・紙カップまたはアルミカップ	4個	

〈作り方〉

- ①カップに黄桃をドーム状にのせます。
- ②鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて完全に煮溶かします。
- ③人肌程度に温めた牛乳を②と混ぜ合わせます。
- ④③を①の黄桃の上から注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成です。

YouTubeで、作り方配信
予定です!