

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
3 (月)	ジュース	豚肉 昆布	米 米油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦	848	43.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏のから揚げ②	鶏むね肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	胡椒 日本酒 醤油	小麦			
	人参シソソリ	豚油漬け 卵	ごま油	人参	醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵			
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 パター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳			
冷凍みかん			みかん						
4 (火)	黒パン		黒パン			小麦 乳	828	35.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦			
	マスタードポテト	ベーコン	じゃが芋 オリーブ油	とうもろこし 玉ねぎ パセリ	胡椒 粒マスタード				
	ボンゴレスープ	ベーコン あさり	スパゲッティ オリーブ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく パセリ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦			
5 (水)	カルピカルククス	地粉うどん うどん(汁)	豚肉	米油 ごま油 片栗粉	人参 筍 大豆もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	中華だし コチュジャン 甜面醬 醤油 塩 だし(鰹 鯖 鰯 昆布)	小麦	830	31.2
	牛乳	牛乳				乳			
	チヂミ		チヂミ 菜種油						
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし					
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング						
6 (木)	ガバオライス	ご飯 ガバオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	バジルペースト チリパウダー 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦	860	33.4
	牛乳	牛乳				乳			
	フォーのスープ	鶏肉 桜えび	米粉麺 米油	人参 青梗菜 もやし なら	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤	小麦 えび			
	ココアマフィン	脱脂粉乳 牛乳	米粉麺 米油	人参 青梗菜 もやし なら	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤	小麦 乳			
	ココアマフィン	脱脂粉乳 牛乳	米粉麺 米油	人参 青梗菜 もやし なら	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤	小麦 乳			
7 (金)	ご飯		米				819	31.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	太刀魚フライ	太刀魚フライ	菜種油						
	ゴーヤチャンプル	豚肉 生揚げ 鰹節 味噌	米油 ごま油 砂糖	ゴーヤ 大豆もやし	日本酒 醤油	小麦			
	もずくの味噌汁	もずく 豆腐 味噌	じゃが芋	えのき茸 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦			
手作りぶどうゼリー		砂糖 ナタデココ	粉寒天 ぶどうジュース						
10 (月)	ご飯		米				841	39.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 筍 なら にんにく	豆板醤 甜麺醬 醤油 日本酒 スープストック 塩	小麦			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦			
	蜂蜜パン		蜂蜜パン						
11 (火)	牛乳	牛乳				乳	830	36.6	
	揚げなすのトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	スープストック カレー粉 日本酒 塩	乳			
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 えのき茸 ねぎ 青梗菜	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
	ジョア	ジョア				乳			
	ご飯		米						
12 (水)	牛乳	牛乳				乳	794	32.1	
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け							
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ ひじき 鰹節	米油 砂糖	切り干し大根 人参	日本酒 醤油	小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)				
	枝豆チャーハン	ハム なた	米 ごま油	玉ねぎ 人参 枝豆 干し椎茸 にんにく 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
13 (木)	牛乳	牛乳				乳	821	28.9	
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油						
	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト						
	夏野菜の カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	菜種油 小麦粉 米油	南瓜 なす ズッキーニ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック	小麦 乳			
14 (金)	牛乳	牛乳				乳	873	27.6	
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし 人参					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
	フルーツポンチ		ナタデココ	りんご(缶) ぶどうゼリー レモン みかんゼリー りんごジュース					
	フルーツポンチ		ナタデココ	りんご(缶) ぶどうゼリー レモン みかんゼリー りんごジュース					

七夕献立

作ってみよう★給食メニュー

「ジューシー」 3日実施

＜材料＞	＜4人分＞	＜切り方・処理＞
米	2合	といておく
豚ばら肉	100g	3cm
刻み昆布	4g	水で戻す
干し椎茸	1個	水で戻してせん切り
人参	中1/4本	短冊切り
生姜	1片	せん切り
塩	小さじ1/2	
醤油	大さじ1	
日本酒	大さじ1	
油	小さじ1	

- ＜作り方＞
- ①鍋に油を熱し、生姜を弱火で炒め、香りを出す。
 - ②肉をほぐし炒め、人参、干し椎茸、昆布を加えて炒める。
 - ③調味料を加える。
 - ④炊飯器に米を入れ、目盛りに合わせて水を入れる。
 - ⑤上に具をのせて炊く。



沖縄県の郷土料理で、豚肉や野菜を具にした炊き込みご飯です。沖縄県では、祝膳料理や法事にも「ジューシー」を作ります。

「ココアマフィン」 6日実施

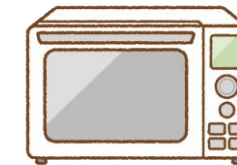
＜材料＞	＜4人分＞
ホットケーキミックス粉	80g
脱脂粉乳※	大さじ1
無糖ココア	小さじ2
砂糖	大さじ2
牛乳	大さじ3
油	大さじ1
チョコチップ※	15g
マフィンカップ	4個

- ＜作り方＞
- ①オーブンは180℃に余熱しておく。
 - ②ボールに粉、脱脂粉乳、ココア、砂糖を入れて混ぜる。
 - ③牛乳と油を加え、粉っぽさがなくなり、なめらかになるまで混ぜる。
 - ④チョコチップを生地に混ぜて、マフィンカップに流し入れる。
 - ⑤オーブンで15分加熱する。
 - ⑥竹ぐしを刺して、出来上がりを確認する。



※脱脂粉乳は、カルシウム強化のため入れます。なくても可。
※チョコチップの代わりに、チョコレートを刻んでも可。

- 電子レンジで加熱する場合
レンジの中に入れて600Wで
2分～2分20秒程度加熱する。

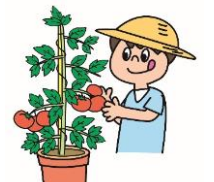


給食で子供たちに人気のココアマフィンです。ご家庭では、オーブンの他にも手軽に電子レンジを使ったり、蒸して作ったり、上にのせるものを変えてみたり、ご家庭のココアマフィンをお試しください。

- 蒸す場合
鍋に湯を沸かし、蒸気が落ちないようにふきんで蓋を包み、13分程度加熱する。



せい かつ
生活リズムを整えましょう



今月の北本産野菜の使用予定は
「人参・玉ねぎ・じゃが芋・ねぎ・なす・キャベツ」です。



7月の平均摂取量		834	34.0
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	16%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%		

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。

アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会