

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)	ご飯		米				816	32.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	和風肉団子②	和風肉団子							
	人参シソソリ	節油漬け 卵	ごま油 ごま	人参	和風だし 醤油 みりん	小麦 卵			
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	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	831	40.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げ鶏のレモン煮②	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	レモン	醤油 日本酒	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 バセリ	塩 胡椒 粒マスタード	小麦			
	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 バセリ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦			
5 (水)	カルピカルダス	地粉うどん	地粉うどん			小麦	810	29.8	
	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	昆布だし 中華だし コチュジャン 甜麺醤 醤油 塩	小麦			
	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					
中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦				
6 (木)	ご飯		米				865	35.7	
	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 たら にんにく	豆板醤 甜麺醤 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				
7 (金)	ジューシー	豚肉 昆布	米 米油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦	905	32.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	太刀魚フライ	太刀魚フライ	菜種油			小麦			
	ゴーヤチャンプル	豚肉 生揚げ 筍 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)				
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				780	31.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	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	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)				
11 (火)	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦 乳	822	37.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	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			
12 (水)	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	832	30.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油			小麦			
	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							
13 (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	895	34.1
	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 たら	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	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油 チョコレート		ココア	小麦 乳			
14 (金)	夏野菜の カレーライス	麦ご飯 夏野菜カレー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 大麦	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	888	28.5
	牛乳	牛乳				乳			
	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					

七夕献立

# 作ってみよう★給食メニュー

## 「ココアマフィン」 13日実施

＜材料＞ <4人分> <作り方>

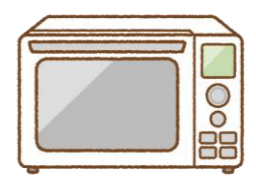
ホットケーキミックス粉 80g  
 脱脂粉乳※ 大さじ1  
 無糖ココア 小さじ2  
 砂糖 大さじ2  
 牛乳 大さじ3  
 油 大さじ1  
 チョコチップ※ 15g  
 マフィンカップ 4個

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。  
 ※竹串を刺して、トロツとした生地がついてこなければ出来上がり。

## 「ジューシー」 7日実施

＜材料＞ <4人分> <切り方・処理> <作り方>

米 2合 といでおく  
 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

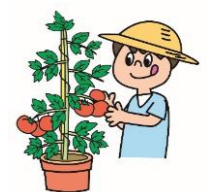
①鍋に油を熱し、生姜を弱火で炒め、香りを出す。  
 ②肉をほぐし炒め、人参、干し椎茸、昆布を加えて炒める。  
 ③調味料を加える。  
 ④炊飯器に米を入れ、目盛りに合わせて水を入れる。  
 ⑤上に具をのせて炊く。



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。



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		844	33.2... 16%
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%		

