



7月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
3(月)	麦入りごはん 牛乳 サバのたつた揚げ 磯辺あえ みそ汁	877 30.9 31.5	サバ みそ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
4(火)	麦入りごはん 牛乳 揚げかぼちゃと豚肉 の豆板醤あえ こんにやくサラダ 中華スープ 味付けのり	874 31.1 24.1	豚肉 卵 ハム	牛乳 海藻 のり	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん	しょうが えだまめ キャベツ コーン	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
5(水)	夏野菜のカレー 牛乳 フルーツヨーグルト まんてん黒豆	901 27.2 22.0	鶏肉 黒豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	かぼちゃ ピーマン トマト さやいんげん	なす みかん たまねぎ パイン にんにく もも	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
6(木)	【七夕の献立】 五目ちらしずし 牛乳 星型ハンバーグ 七夕汁 七夕ゼリー	874 37 21.7	油揚げ エビ なると 卵 鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ しいたけ かんぴょう ごぼう ねぎ	こめ むぎ 砂糖 そうめん ゼリー	サラダ油
7(金)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ゆで野菜 野菜和風ドレッシング グレープフルーツ	823 35.7 27.6	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく グレープフルーツ しょうが グリーンピース	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
10(月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き れんこんサラダ ひじきと卵ののりスープ	853 33.1 30.5	鶏肉 卵 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	レンコン コーン もやし	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	マヨネーズ ごま
11(火)	麦入りごはん 牛乳 きゅうりのおかか和え マーボー野菜炒め 厚焼卵 ぶどうゼリー	804 30.7 22.1	豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	なす たけのこ にんにく キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり	こめ むぎ ゼリー	サラダ油
12(水)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ おひたし みそ汁 のりの佃煮	819 33.2 22.3	ハム 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま
13(木)	はちみつトースト 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 ヨーグルト	822 35.6 29.6	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ アスパラガス	パン はちみつ	マーガリン サラダ油
14(金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め えびしゅうまい 春雨サラダ	874 29.9 27.5	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ なす	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油
18(火)	セルフビビンバ丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のかき卵スープ 【選択給食】 冷凍みかん又は冷凍パイン	835 33.8 25.5	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲン菜	にんにく しょうが もやし たまねぎ みかん・パイン	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
19(水)	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 ゆで野菜 和風ゆずしょうゆドレッシング ひじきと大豆の炒り煮	818 28.9 26.3	さんま さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ もやし コーン	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
20(木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー みそ汁	841 32.1 28.3	鶏肉 卵 みそ ベーコン マグロツナ	牛乳	ゴーヤ さやいんげん	しょうが なす	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油

チリコンカン スパイシーな、豆の煮込み料理です。7月13日の給食にでます。

●材料 (4人分)

- 大豆水煮 100g
- 玉ねぎ 大1/2個
- にんじん 中1/2本
- ベーコン角切り 20g
- 牛ひき肉 40g
- 豚ひき肉 40g
- サラダ油 少々
- 赤ワイン 大さじ1/2
- 塩、こしょう 少々
- トマト缶詰(ダイス) 60g
- パセリ 少々
- 水 80cc

- ウスターソース 小さじ2
 - チリソース 20g
 - トマトピューレ 30g
 - コンソメ 2~3g
 - チリパウダー 少々
- A

●作り方

- 1 玉ねぎ・にんじんを、さいの目に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン・牛肉・豚肉を赤ワイン・塩・こしょうを振って炒める。
- 3 2に、玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、水を加えて煮る。
- 4 3に、トマト缶詰・大豆水煮を加え、Aの調味料を加えて煮る。
- 5 最後に、パセリを加えて仕上げる。

●ポイント

乾燥大豆を使用する場合は、大豆の3倍以上の水で一晩戻して、沸騰が続くくらいの弱火で軟らかくなるまで煮ます。時間を短縮したい場合は、今回のように水煮等を利用するといいでしょう。

辛さは、チリパウダーで調節してください。

●この料理について

豆が苦手な人でも、比較的食べやすいメニューです。肉や豆、野菜等様々な食材が入っているので、栄養のバランスがいいです。大豆を、金時豆、赤インゲン豆等、他の豆にしても、美味しく出来上がります。

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820 Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g
※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

