



7月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カリ-(kcal) タンパク(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
2 (月)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 レタス ミネストローネスープ オレンジ	843 35.1 30.7	スケトウダラ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー オレンジ	パン ジャがいも パン粉 マカロニ かたくり粉 砂糖	ごま サラダ油
3 (火)	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	877 30.0 27.5	豚肉 みそ えび たら	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ なす たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 かたくり粉 パン粉	サラダ油 ごま ごま油
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー みそ汁	832 32.3 28.9	とり肉 みそ たまご ベーコン まぐろツナ	牛乳 わかめ	ゴーヤ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
5 (木)	夏野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜 サウザンアイランドドレッシング いちごゼリー	870 24.7 24.1	とり肉	牛乳 粉チーズ	さやいんげん かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす もやし たまねぎ いちご にんにく キャベツ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
6 (金)	【七夕の献立】 五目ちらしずし 牛乳 星型コロッケ ボイルキャベツ 七夕汁 七夕ゼリー	838 29.3 23.4	油揚げ えび たまご 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ レモン かんぴょう ごぼう ねぎ キャベツ	こめ むぎ パン粉 砂糖 水あめ 小麦粉 かたくり粉 そうめん	サラダ油
9 (月)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ もやしとニラのごま和え みそ汁	827 34.9 19.7	モロ たまご みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし たまねぎ	じゃがいも こめ むぎ 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
10 (火)	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	820 28.9 26.3	さんま さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳	しそ にんじん	梅肉 キャベツ もやし	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油
11 (水)	米粉パン いちごジャム 牛乳 インディアンポテト 野菜スープ ももゼリー	823 28.6 34.3	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 白桃 こまつな	米粉パン 水あめ ジャム 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
12 (木)	セルフビビンバ丼 牛乳 中華風わかめスープ 冷凍みかん	796 29.2 23.1	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし ねぎ みかん	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 マーボ野菜炒め 揚げぎょうざ 海そうサラダ 和風ドレッシング	819 27.6 26.3	みそ 豚肉	牛乳 海そう	にんじん さやいんげん にら	キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり にんにく	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油
17 (火)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング さくらんぼゼリー	826 35.8 24.5	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが レモン キャベツ さくらんぼ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ おひたし とうがんスープ	880 28.2 29.1	とり肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 中国菜	たまねぎ もやし しょうが とうがん しいたけ	こめ むぎ パン粉 かたくり粉 砂糖 小麦粉	ラード ごま サラダ油
19 (木)	麦入りごはん 牛乳 味付けのり 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ ゆで野菜 塩ドレッシング わかめとしめじのスープ	850 27.6 25.1	豚肉	牛乳 わかめ 味付けのり	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ねぎ しめじ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
20 (金)	ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング 【選択給食】リンゴゼリー又はアセロラゼリー	889 30.6 21.8	牛肉 豚肉 レンズ豆 インゲン豆	牛乳	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ りんご アセロラ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油

給食のレシピ紹介 インディアンポテト

カレーの香りが食欲をそそる、豚肉とじゃがいもを使った一品です。

●材料 (4人分) ●

豚角切肉 160g
カレー粉 小さじ1/4
塩 少々
片栗粉 大さじ3
じゃがいも 中2個
サラダ油(揚げ油) 適量
サラダ油(炒め用) 大さじ1と1/3
たまねぎ 中1個
にんじん 中1/2
グリーンピース(冷凍) 16g

(A)
ケチャップ 大さじ2
砂糖 小さじ1
ウスターソース 小さじ1/2
カレー粉 小さじ1/2
水 大さじ1

●作り方●

- ① じゃがいもは一口大、たまねぎはくし型、にんじんは乱切りにする。
- ② にんじんは下茹でしておき、グリーンピースは熱湯で解凍する。
- ③ じゃがいもは素揚げにし、豚肉はカレー粉・塩・片栗粉をまぶして揚げておく。
- ④ 鍋に油を熱し、たまねぎを炒める。炒まったら、にんじんと水、Aの調味料を入れる。
- ⑤ 沸騰したら③とグリーンピースを入れて、全体をよく混ぜてできあがり。

●コツ・ポイント●

- ・乱切りにしたにんじんを下ゆですることで、炒める時間の短縮ができます。

※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820Kcal, 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。

7月11日の
給食ににでます。



7月の選択給食

20日(金)

リンゴゼリー } どちらか
アセロラゼリー } 選べます

