



きゅうしよくこんだて
令和元年度 7月 給食 献立



<くめあて>

舞鶴市立吉原小学校

なつやさいを食べて暑さに負けない体を作ろう。



牛乳は毎日付きます。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
・なす入り マーボー豆腐 ・切り干し大根の ナムル	・新しょうがご飯 ・竹輪のゆかり揚げ ・じゃが芋のみそ汁	・ビーフン五目炒め ・わかめスープ ・ミニドック ・ミルクパン	・夏野菜カレー ・フルーツパンチ ・福神漬	・星のハンバーグ ・ひじきサラダ ・ゆでとうもろこし
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
・飛び魚のフライ ・万願寺の みそ炒め ・南瓜のみそ汁	・タコライス ・ジャーマンポテト ・サンラータン	・チリコンカン ・コンソメスープ ・国産小麦パン	・ゆかりご飯 ・塩じゃが ・小松菜の ごま和え	全曜日ほど カレーの日 ・カレー焼きそば ・まめの ポテマヨ焼き
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	
	・五目チャーハン ・焼きぎょうざ ・中華スープ	・かぼちゃの ミートグラタン ・マカロニスープ ・黒糖パン	・豚キムチ丼 ・みそワントン スープ ・冷凍ミカン	
(米飯)	(減量ご飯)	(加工パン)	(麦入りご飯)	(規格パン)

～おひらせ～

5日 3年生とうもろこしの皮むき

8日 「まるごと京都の日」

この日の給食は、京都府内産の食材で作ります。

飛び魚 万願寺 南瓜 玉ねぎ



舞鶴産わかめ



豆腐



舞鶴産コシヒカリ



牛乳



うおづる
くん



あまと
くん



～お願い～

1学期の給食も18日で終わります。白衣を持ち帰りましたら、洗濯していただき、ホックなどの修理をお願いします。1年間同じものを着ます。夏休み中は、学校で預かります。



7月給食食材表

日	曜日	献立名	赤	黄	緑	栄養価		
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
1	月	なす入りマーボー豆腐 切り干し大根のナムル 米飯 牛乳	牛乳・豆腐・豚挽肉 みそ	米・サラダ油・砂糖 ごま油・片栗粉	なす・土生姜・人参・ 玉ねぎ・切り干し大根 胡瓜	619	22.1	352
2	火	新生姜ご飯 竹輪のゆかり和え みそ汁 牛乳	牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 ちくわ・豆腐・みそ	米・サラダ油・砂糖 小麦粉・じゃが芋	新生姜・人参・ゆかり 小松菜・玉ねぎ	594	22.3	393
3	水	ビーフン五目炒め わかめスープ ミニドック ミルクパン・牛乳	牛乳・豚肉・ちくわ 卵・豆腐・わかめ かまぼこ・ウインナー	ミルクパン・ビーフン サラダ油・ごま油 ホットケーキミックス	人参・青梗菜・玉ねぎ もやし・シイタケ・土生姜 ニンニク・ねぎ	688	31.1	389
4	木	夏野菜のカレー フルーツパンチ 福神漬け 牛乳	牛乳・鶏肉・スキムミルク 粉チーズ	米・麦・じゃが芋 サラダ油・カクテルゼリー サイダー	玉ねぎ・南瓜・ピーマン 黄桃・パイン・みかん 福神漬け	705	18.5	335
5	金	星のハンバーグ ひじきサラダ 茹でとうもろこし 牛乳・こっぺパン	牛乳・ハンバーグ 粉チーズ・ひじき 花かつお	米・じゃが芋・サラダ油 砂糖・規格パン	玉ねぎ・人参 グリーンピース とうもろこし	768	23.3	343
8	月	飛び魚のフライ 万願寺のみそ炒め 南瓜のみそ汁 牛乳・米飯	牛乳・飛び魚 ちりめんじゃこ みそ・豆腐・わかめ	米・小麦粉・パン粉 油・ごま油・砂糖	万願寺あまとう 南瓜・玉ねぎ	654	26.8	399
9	火	タコライス ジャーマンポテト サンラータン 牛乳	牛乳・合挽肉・卵 ウインナー・鶏肉	米・サラダ油 じゃが芋・バター 片栗粉	キャベツ・玉ねぎ・人参 ニンニク・パセリ・青ネギ	629	20.7	317
10	水	チリコンカン コンソメスープ 国産小麦パン 牛乳	牛乳・大豆・豚挽肉 ウインナー・鶏	国産小麦パン サラダ油・砂糖	玉ねぎ・人参 ほうれん草・コーン	634	26.5	320
11	木	ゆかりご飯 塩じゃが 小松菜のごまあえ 牛乳	牛乳・豚肉	米・じゃが芋 サラダ油・砂糖 白ごま	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜・キャベツ えのきだけ	619	21.7	323
12	金	カレー焼きそば まめのポテマヨ焼き こっぺパン 牛乳	牛乳・豚肉・ちくわ ミックスビーンズ 粉チーズ	小型パン・中華そば サラダ油・じゃが芋 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・キャベツ パセリ	642	23.8	301
16	火	五目チャーハン 焼き餃子 中華スープ 牛乳	牛乳・豚肉・豆腐 かまぼこ・うずら卵 しらす干し	米・サラダ油・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・人参 ほうれん草・白菜	642	22.9	325
17	水	南瓜のミートグラタン マカロニ入りスープ 黒糖パン 牛乳	牛乳・合挽肉 ミックスチーズ・ベーコン	黒糖パン・サラダ油 小麦粉・マカロニ	南瓜・玉ねぎ・トマト キャベツ	647	24.2	377
18	木	豚キムチ丼 みそワタンスープ 冷凍ミカン 牛乳	牛乳・豚肉・みそ	米・麦・ごま油 砂糖・ワタタン	キャベツ・玉ねぎ・にら 白菜キムチ・人参 もやし・コーン・みかん	601	21.6	353

Let's Cook!
おうちの人と作ってみましょう。

★夏休み★

家族のために
ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます!」



15分でできる簡単昼ごはん
夏ばて予防に!

にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)
そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

- 作り方
- ① にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
 - ② そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えておく。
 - ③ フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
 - ④ ③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



15分でできる簡単昼ごはん
カルシウムたっぷり!

豆腐カレー

材料(1人分)
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

- 作り方
- ① 豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
 - ② なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
 - ③ ②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

