令和７年　　7月分　　**給食予定献立表**

蓮田市（平野中学校）

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	中学校平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	火		【乳】	ごはん	米				835	33.4
				マーボー豆腐	油　砂糖　片栗粉　ごま油	豆腐　豚肉　みそ	生姜　にんにく　にんじん　長ねぎ　干しいたけ	酒　しょうゆ　豆板醤　中華スープの素		
								塩　こしょう		
				ポークしゅうまい　【小麦】		ポークしゅうまい				
				春雨サラダ	春雨		にんじん　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	ドレッシング（ごましょうゆ）		
2	水		【乳】	スタミナ焼肉丼 ごはん	米				824	37.4
				スタミナ焼肉丼の具	油　砂糖　片栗粉	豚肉	生姜　にんにく　にんじん　玉ねぎ　小松菜	酒　しょうゆ　こしょう　みりん		
				トックスープ	トック　ごま油	鶏肉	にんじん　大根　キャベツ　長ねぎ　しめじ	中華スープの素　塩　しょうゆ　酒		
				かぼちゃのチーズ焼き　【乳】	油　バター	ツナ　チーズ	かぼちゃ　玉ねぎ	塩　こしょう		
3	木		【乳】	子どもパン　【小麦】	子どもパン				830	32.9
				トマトとレタスの卵スープ　【卵】	片栗粉	鶏肉　鶏卵	にんじん　玉ねぎ　レタス　トマト	中華スープの素　塩　こしょう		
				ハムカツ　【小麦】	油	ハムカツ		ソース		
				カラフル野菜ソテー	油	豚肉	にんじん　とうもろこし　キャベツ	塩　こしょう　コンソメ		
				ヨーグルト　【乳】		ヨーグルト				
4	金		【乳】	ごはん	米				814	33.7
				塩肉じゃが	油　じゃがいも　砂糖　ごま油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき　えだ豆	混合削り節　酒　みりん　塩		
				さばの南部焼き	ごま	さば	生姜	酒　みりん　しょうゆ		
				磯香あえ		のり	小松菜　キャベツ　にんじん	しょうゆ　みりん　混合削り節		
7	月	七夕献立	【乳】	ごはん	米				838	31.4
				天の川スープ	ビーフン	豚肉　かまぼこ	にんじん　大根　小松菜	混合削り節　塩　こしょう　しょうゆ		
				ハンバーグ照り焼きソース	油　片栗粉　砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	みりん　しょうゆ		
				コンソメポテト	油　じゃがいも	フランクフルト	とうもろこし　玉ねぎ	コンソメ　塩　こしょう		
				七夕ゼリー	七夕ゼリー					
8	火	鉄強化献立	【乳】	ごはん	米				807	39.8
				豚肉と豆腐のくず煮	片栗粉	豚肉　豆腐　なると	にんじん　たけのこ　しめじ　チンゲン菜	混合削り節　塩　しょうゆ　みりん		
				揚げ魚の五目あんかけ	油　片栗粉　砂糖	あじ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン	酒　塩　しょうゆ　ケチャップ　酢		
				キャベツと小松菜のおかかえあえ		味付けおかか	小松菜　にんじん　キャベツ　もやし			
9	水		【乳】	キャロットピラフ　【乳】	米　バター	ハム	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん	塩　こしょう　コンソメ　酒	808	32.8
				肉団子のスープ	じゃがいも	ミートボール　豆腐	にんじん　玉ねぎ　もやし　キャベツ	コンソメ　塩　こしょう		
				チキングラタン　【乳　小麦】	油　バター　小麦　マカロニ	鶏肉　牛乳　チーズ	玉ねぎ　ぶなしめじ	コンソメ　塩　こしょう		
10	木		【乳】	タンメン 中華めん　【小麦】	中華めん				819	33.3
				タンメン汁	油　ごま油	豚肉	干しいたけ　にんにく　生姜　にんじん　もやし　キャベツ　玉ねぎ　ニラ	ポークガラ　中華スープの素　塩　こしょう		
				蒸しとうもろこし			とうもろこし			
				ツナとわかめのサラダ		ツナ　わかめ	キャベツ　だいこん　にんじん	ドレッシング（香りごま）		
11	金		【乳】	タコライス ご飯	米				827	32.5
				タコライスの具　【乳】	油　砂糖	豚肉　チーズ　大豆	にんにく　セロリー　にんじん　玉ねぎ　ピーマン　トマト	塩　こしょう　チリパウダー　カレー粉　ケチャップ　ソース　しょうゆ　酒		
				チンゲン菜のスープ		豆腐　わかめ	にんじん　チンゲン菜　長ねぎ　しめじ	スープストック　塩　こしょう　しょうゆ		
				レモンカップケーキ　【乳　小麦】	小麦粉　砂糖　バター	牛乳		ベーキングパウダー　レモン汁		
14	月	郷土料理 大阪府	【乳】	きつねずし	米　砂糖	油揚げ	にんじん　えだ豆	酒　塩　だし昆布　酢　しょうゆ　みりん	821	28.0
				こんぼ汁		鶏肉　高野豆腐	ごぼう　にんじん　大根　しめじ　小松菜	混合削り節　酒　しょうゆ　塩		
				たこ焼き風ポテトボール	油　じゃがいも　片栗粉	フランクフルト　青のり　かつお節	ねぎ　生姜	塩　こしょう　ソース		
15	火		【乳】	夏野菜のカレー ごはん	米				831	32.6
				カレールウ　【乳　小麦】	油　カレールウ	豚肉 チーズ	なす　ズッキーニ　にんにく　生姜　玉ねぎ　さやいんげん　じゃがいも	スープストック　トマトピューレ　ソース　ロリエ		
				鶏肉の照り焼き		鶏肉	生姜	みりん　しょうゆ　酒		
				海藻サラダ		海藻	小松菜　もやし　にんじん	ドレッシング（おろししょうゆ）		

平均栄養量		823	33.4
学校給食摂取基準	12～14歳	830	34.0

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務８品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。

蓮田市はすぴぃ

14日　大阪府郷土料理

たこ焼き

日本のたこ焼きは昭和10年　会津屋の屋台から始まりました。

会津出身の主人が昭和8年に大阪でラジオ焼きの屋台を始めました。（ラジオ焼きとはたこ焼きと同じ作り方の食べ物で、タコではなく牛すじとこんにゃくを入れて焼いたものです。）

昭和10年にラジオ焼きを食べたお客様から、明石でタコ入りの卵焼きを食べたという話を聞き、ラジオ焼きにタコを入れ「たこ焼き」として販売を始めました。給食では、タコのかわりにフランクフルトを入れています。

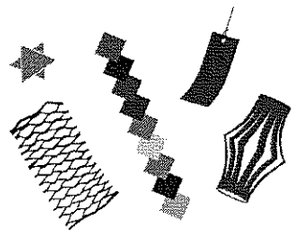
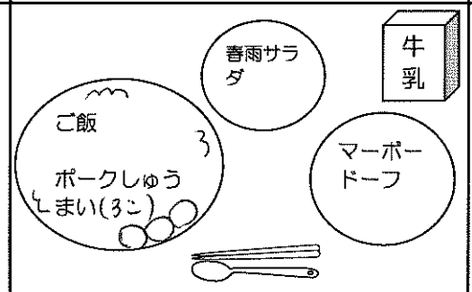
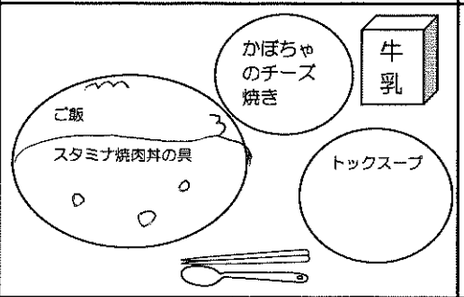
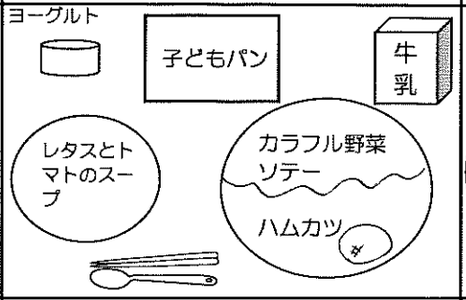
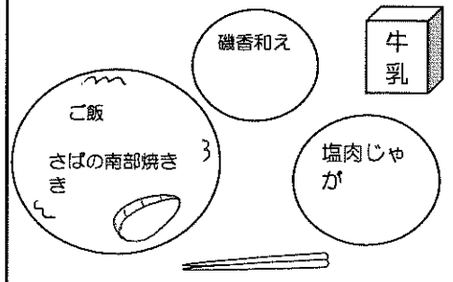
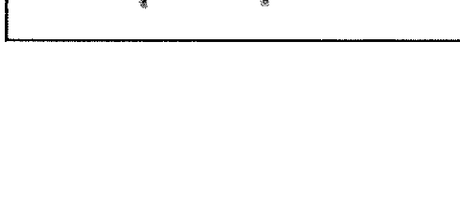
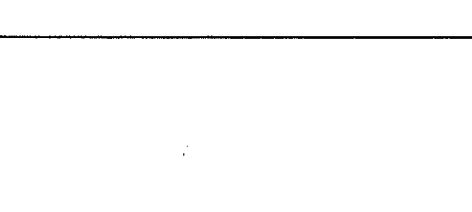
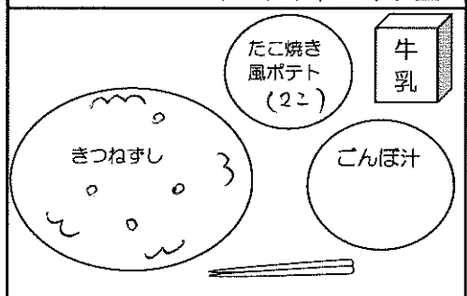
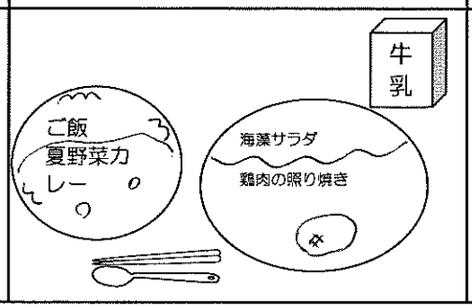
きつね寿司

きつね寿司とはいなり寿司のことです。主に西日本で呼ばれています。
田畑の守り神であった「お稲荷さん」にお供え物として調理されたのが始まりといわれています。
稲荷ずしの形は主に東日本では俵型。西日本では三角形です。
給食ではアレンジをして、ちらし寿司のように調理します。

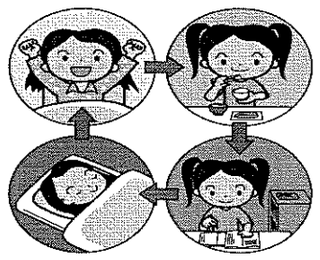
ごんぼ汁

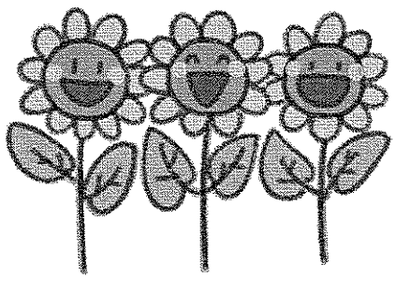
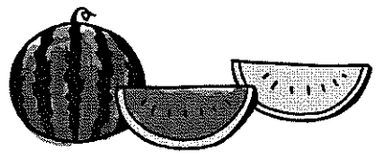
枚方市ホームページより

牧方市の郷土料理です。「ごんぼ」とは「ごぼう」のことです。
ごんぼ汁は江戸時代に淀川を行き来する三十石船の客に「酒、くらわんか。ごんぼ汁、くらわんか」と言って売っていた、ごぼうと卵の花を入れることが特徴のすまし汁です。
食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。
給食では卵の花の代わりに高野豆腐を使います。

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
				
7日　七夕献立	8日	9日	10日	
				
14日　大阪府郷土料理	15日			
				

早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムに気をつけて、暑い夏を元気にすごしましょう！





7月　盛り付け図