





# 2024年7月 献立表

いがっこ給食センター夢

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   |
|--|---|--|--|---|
| <p><b>いがスマイル給食</b> ( )は伊賀産食材です</p> <p>• 2日(火)<br/>伊賀牛ビビンバ(伊賀牛肉)</p> <p>• 16日(火)<br/>豚肉と厚揚げのキムチ炒め(伊賀豚肉)</p> <p>7月は、きゅうり、ねぎ、なす、ピーマン、アスパラガス、トマト、じゃがいもも伊賀産を使用する予定です。</p> |   |  | <p>日付</p> <p>一口メモ</p> <p><b>その日のメニュー</b><br/>(盛り付け図)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質<br/>kcal g g</p> <p>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>き黄 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり 緑 体の調子を整える食品</p> | <p>★七夕のおはなし★</p> <p>7月7日(日)は七夕です。七夕は平安時代の頃に中国から伝わった行事だと言われています。(諸説あります。)七夕の日にはそうめんを食べますが、「無病息災」の意味が込められていたり、天の川に見立てた説などがあります。5日(金)の献立に「七夕そうめん汁」としてそうめんが登場します。</p>  |
| 1  | 2   | 3  | 4  | 5   |
| 旬の野菜、なすが入ったマーボー豆腐です。   | ビビンバには、伊賀牛肉をたくさん使っています。みそだれと具を混ぜてください。                              | ちくわに、マヨドレッシング・ソース・青のりをからめて、かつお節をふりかけて焼きます。                               | セルフツナマヨ巻きは、ツナマヨとご飯をのりで巻いて食べてね!   | 七夕の日に、無病息災を願ってそうめんを食べます。  |
| <p>鯖じそドレッシングサラダ</p> <p>が魚の佃煮</p> <p>なす入りマーボー豆腐</p> <p>白ご飯</p>  | <p><b>いがスマイル給食</b></p> <p>卵スープ</p> <p>伊賀牛ビビンバ</p>                   | <p>ミニトマト(2コ)</p> <p>ちくわのお好み焼き</p> <p>じゃがいものカレーそば</p> <p>白ご飯</p>          | <p>焼きそば</p> <p>セルフツナマヨ巻き</p> <p>減量 麦ご飯</p> <p>ツナマヨ</p>   | <p>★七夕献立★</p> <p>白菜のいそべあえ</p> <p>鯖のたつた揚げ</p> <p>減量 麦ご飯</p> <p>七夕そうめん汁</p>   |
| エネルギー たんぱく質 脂質<br>716 kcal 27.1g 22.0g   | エネルギー たんぱく質 脂質<br>734 kcal 29.3g 24.6g                              | エネルギー たんぱく質 脂質<br>722 kcal 25.6g 15.7g                                   | エネルギー たんぱく質 脂質<br>806 kcal 27.8g 30.7g   | エネルギー たんぱく質 脂質<br>749 kcal 31.8g 25.2g  |
| あか 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 ちりめんじゃこ  | あか 牛乳 牛肉 赤みそ 豆腐 鶏卵  | あか 牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉  | あか 牛乳 豚肉 ツナ油揚げ 手巻きのり   | あか 牛乳 鯖 きざみのり 油揚げ 豆腐  |
| き黄 伊賀米 ラード さとう 油 でんぷん ごま油 サラダこんにゃく   | き黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう ごま油 でんぷん   | き黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 こんにゃく じゃがいも さとう                                      | き黄 伊賀米 小麦粉 油 中華麺 ノンエッグマヨネーズ  | き黄 伊賀米 小麦粉 油 でんぷん 油 そうめん  |
| みどり こんにゃく しょうが なす ねぎ キャベツ きゅうり あおじそ  | みどり こんにゃく にんじん ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ                                   | みどり こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ミニトマト   | みどり こんにゃく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり   | みどり こんにゃく しょうが にんじん 白菜 ねぎ   |
| 8  | 9   | 10   | 11   | 12  |
| ピラフは、パエリア、リゾットとともに世界三大米料理のひとつです。   | ひじきには、おなかの調子を整える「食物繊維」や貧血を予防する「鉄分」が多く含まれています。                       | 伊賀産の菜の花油を使います。香りとあざやかな黄色が特徴的です。  | 大豆のかりんとうは、大豆にてんぷんをまぶして揚げて、黒砂糖のタレにからめます。  | スパゲティには、伊賀産のアスパラガス・ドレッシングサラダには、伊賀産のきゅうりを使用しています。  |
| <p>かぼちゃのクリームシチュー</p> <p>カレーピラフ</p>   | <p>トマトソースをかけて食べよう!</p> <p>コールスローチキンカツ</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>白ご飯</p> | <p>ほうれん草のからしあえ</p> <p>鮭の菜の花オイル焼き</p> <p>じゃがいもの赤だし</p> <p>白ご飯</p>         | <p>大豆のかりんとう</p> <p>中華飯</p>   | <p>ゼリー用の紙スプーンがきます!</p> <p>アスパラのトマトスパゲティ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>減量 ミルクパン</p> <p>ドレッシング サラダ</p>   |
| エネルギー たんぱく質 脂質<br>728 kcal 19.9g 21.1g   | エネルギー たんぱく質 脂質<br>773 kcal 34.7g 23.9g                              | エネルギー たんぱく質 脂質<br>743 kcal 32.5g 25.0g                                   | エネルギー たんぱく質 脂質<br>762 kcal 30.9g 24.5g   | エネルギー たんぱく質 脂質<br>714 kcal 26.4g 20.0g  |
| あか 牛乳 ウィンナー 生クリーム  | あか 牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ   | あか 牛乳 銀鮭 油揚げ 赤みそ わかめ   | あか 牛乳 豚肉 いか うすら卵 大豆  | あか 牛乳 牛肉 豚肉   |
| き黄 伊賀米 小麦粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター   | き黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう こんにゃく                                     | き黄 伊賀米 パン粉 なたね油 油 じゃがいも  | き黄 伊賀米 小麦粉 油 でんぷん ごま油 黒砂糖  | き黄 伊賀米 小麦粉 油 さとう スパゲティ ぶどうゼリー なたね油  |
| みどり こんにゃく にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ   | みどり こんにゃく 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり にんじん                                  | みどり こんにゃく にんじん ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ                                     | みどり こんにゃく にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ  | みどり こんにゃく にんじん セロリ 玉ねぎ アスパラガス トマト水煮 キャベツ にんじん きゅうり  |
| 15   | 16  | 17   | 18   |   |
| 海の日  | 伊賀産の豚肉を使用し、厚揚げとキムチと一緒に炒めます。   | とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。夏に収穫され、冬まで貯蔵することが出来るからです。                              | 1学期最後の給食は夏野菜がたくさん入ったカレーです。味わって食べてくださいね!  |   |
| <p>海の日</p>    | <p><b>いがスマイル給食</b></p> <p>豚肉と厚揚げのキムチ炒め</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>白ご飯</p> | <p>もやしのごま酢あえ</p> <p>わかさぎのり塩揚げ</p> <p>ひじきのり</p> <p>白ご飯</p> <p>冬瓜のすまし汁</p> | <p>コーンサラダ</p> <p>夏野菜カレー</p>  |     |
| エネルギー たんぱく質 脂質<br>737 kcal 25.9g 25.0g   | エネルギー たんぱく質 脂質<br>685 kcal 26.8g 19.1g                              | エネルギー たんぱく質 脂質<br>751 kcal 22.5g 21.8g                                   | エネルギー たんぱく質 脂質<br>751 kcal 22.5g 21.8g   |   |
| あか 牛乳 豚肉 厚揚げ   | あか 牛乳 わかさぎ 青のり 豆腐 ひじきのり   | あか 牛乳 牛肉 豚肉  | あか 牛乳 牛肉 豚肉  |   |
| き黄 伊賀米 油 ごま油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ  | き黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま  | き黄 伊賀米 小麦粉 油 じゃがいも さとう   | き黄 伊賀米 小麦粉 油 じゃがいも さとう   |   |
| みどり こんにゃく しょうが にんじん 玉ねぎ たら キャベツ キムチ きゅうり たくあんづけ  | みどり こんにゃく にんじん もやし きゅうり えのき とうがん ねぎ                                 | みどり こんにゃく にんじん セロリ 玉ねぎ にんじん なす トマト キャベツ きゅうり コーン                         | みどり こんにゃく にんじん セロリ 玉ねぎ にんじん なす トマト キャベツ きゅうり コーン   |   |

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。