

石井町立学校給食センター 令和7年7月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい				E値 kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
1	火	ごはん	牛乳 オイスターソース炒め ポークしゅうまい 野菜のあえもの	牛乳 ぶた肉 ポークしゅうまい	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな もやし	米 油 さとう 野菜いっぱい和風ドレッシング	583	
2	水	ごはん	〃 とり肉のカレーマヨ炒め パンプキンポトフ	牛乳 とり肉 ウインナー	たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん かぼちゃ キャベツ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	664	
3	木	キムチ チャーハン	〃 豆乳タンタンスープ 枝豆とコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ 豆乳	にんにく たまねぎ はくさいキムチ にら しょうが もやし こまつな ねぎ キャベツ にんじん コーン えだまめ	米 油 ごま油 ワンタンの皮 さとう ごま 青じそドレッシング	594	
4	金	ごはん	〃 ぶた肉のしょうが焼き ばんさんすう	牛乳 ぶた肉 たまご 魚肉ソーセージ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう マロニー ごま油	662	
7	月	ごはん	〃 野菜のかき揚げ ゆかりあえ そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 星形かまぼこ	キャベツ 赤しそ にんじん たまねぎ 干しいたけ オクラ ねぎ	米 油 そうめん 野菜のかき揚げ 七夕ゼリー	685	
8	火	ごはん	〃 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 ぶた肉 わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり こまつな	米 じゃがいも 油 さとう	619	
9	水	ごはん	〃 ひき肉と野菜のチャプチェ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 粒状大豆たん白 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな にら にんにく しょうが だいこん キャベツ	米 マロニー 油 さとう ごま油 塩中華ドレッシング	583	
10	木	ごはん	〃 メルルーサのゆず風味 きゅうりのかおりづけ なす入りみそ汁	牛乳 メルルーサ 豆腐 油揚げ みそ	ゆず酢 きゅうり なす たまねぎ にんじん こまつな	米 でんぶん 油 さとう ごま油	600	
11	金	麦ごはん	〃 ドライカレー マカロニサラダ	牛乳 ぶた肉 粒状大豆たん白 ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	米 おおむぎ じゃがいも 油 カレールウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	697	
14	月	ごはん	〃 さばの塩焼き 塩昆布あえ きんぴらごぼう	牛乳 さば 塩昆布 ぶた肉 さつま揚げ	キャベツ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	米 油 さとう ごま油 ごま	652	
15	火	ごはん	〃 マーボー豆腐 パンパンジー	牛乳 豆腐 ぶた肉 粒状大豆たん白 みそ ほぐしささみ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう でんぶん パンパンジードレッシング	624	
16	水	ごはん	〃 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト トマトスープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	たまねぎ しょうが にんにく トマト こまつな キャベツ にんじん	米 さとう でんぶん 油 じゃがいも	611	
17	木	ごはん	〃 から揚げと根菜の甘辛 かきたま汁	牛乳 とり肉 豆腐 たまご	しょうが れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 でんぶん さつまいも 油 さとう	675	
18	金	麦ごはん	〃 夏野菜のハヤシライス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆乳ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン ブツキーニ トマト みかん パイナップル もも	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース さとう	626	

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(小学校、
中学年基準)

石井町産の野菜

7月の石井町産の野菜は、じゃがいも、たまねぎです。

夏野菜のおいしい季節です

苦手克服レシピ

ピーマンチーズバーグ (3個分)

【つくり方】

- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。