

# 7月予定献立表 (中学校)

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め等)
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
				血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	はたらく力や熱になる食べもの		
1	水	○	ココアパン バーベキューチキン チリコンカン ジュリアンヌスープ	牛乳 バラバーコン 豚肉 大豆	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ スリムねぎ パイン にんにく トマト	パン はちみつ サラダ油 砂糖	838 42.1 31.1 3.4	
2	木		ごはん 星型ハンバーグ照り焼きソース 五目きんぴら なすのみそ汁 アーモンドフィッシュ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 大豆 豚肉 さつまあげ かたくちいわし	大根 しめじ なす 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 ごま アーモンド	818 32.6 20.4 3.2	
3	金		ごはん 揚げしそぎょうざ(2個) 韓国風肉じゃが ピリ辛チゲ風スープ	牛乳 バラバーコン あさり みそ 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく にんじん 白菜 大根 長ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ しそ 玉ねぎ こんにゃく にら	ごはん ごま油 パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま	822 27.9 26.5 3.3	
6	月		ごはん かつお ぶりかけ れんこんつくねガーリックソース(2個) ひじきと切干大根の炒り煮 えのきたけと豆腐のみそ汁	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 たまご 大豆 ひじき さつまあげ かつお節 のり 青のり	大根 えのきたけ 小松菜 しいたけ れんこん 枝豆 にんにく にんじん 切干大根	ごはん じゃがいも 油心 パン粉 でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま 小麦粉	812 29.7 22.0 3.8	雄勝中
7	火		ごはん 星型コロッケ キャベツと豚肉の炒め物 七夕うめん汁 ★七夕デザート	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん しめじ オクラ しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン	ごはん 白石温麺 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 ソーダゼリー	799 26.1 21.6 2.9	
8	水	○	背割りの減塩ソフトパン 焼きそば ウィンナーケチャップかけ レモンゼリー入りフルーツミックス	牛乳 豚肉 ウィンナー	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん パイン もも	パン サラダ油 焼きそば麺 ナタデココ レモンゼリー	787 25.8 27.5 3.4	
9	木		ごはん あじの香味から揚げ ブロッコリーとえびの塩炒め レタスと卵のスープ	牛乳 豆腐 たまご あじ みそ えび	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ リーフレタス しょうが にんにく パプリカ ブロッコリー きくらげ	ごはん でんぷん ごま油 ごま 砂糖 大豆油	799 33.8 23.7 3.2	
10	金	○	麦ごはん 夏野菜カレー ココロ温野菜サラダ/パッドレタツグ 冷凍パイン	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 白いんげん豆	にんにく しょうが なす にんじん 玉ねぎ りんご かぼちゃ ズッキーニ ブルーベリー キャベツ コーン 枝豆 パイン	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	824 25.5 22.7 2.8	
13	月		ごはん 鶏肉のマスタード焼き キャベツのソテー 豆と野菜のスープ ★ヨーグルト	牛乳 大豆 いんげん豆 鶏肉 バラバーコン ヨーグルト	ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 水菜 キャベツ しめじ ピーマン	ごはん サラダ油	770 31.6 19.7 3.3	
14	火		ごはん 赤魚のバンバンジーソース 豚肉とごぼうの中華炒め もやし汁	牛乳 鶏肉 みそ 赤魚 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし コーン しょうが 長ねぎ にんにく ごぼう こんにゃく いんげん	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	805 30.8 24.7 3.7	
15	水	○	ミルクパン ツナオムレツ ペパロンチーノ風ソテー コーンポタージュ	牛乳 白いんげん豆 チーズ スキムミルク たまご ツナ ウィンナー	玉ねぎ コーン パセリ にんにく ブロッコリー	パン バター 砂糖 生クリーム 大豆油 オリーブ油 ペンネ じゃがいも	895 31.8 38.2 3.6	
16	木	○	麦ごはん ドライカレー わかめスープ 杏仁豆腐入りフルーツミックス	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 大豆 チーズ 寒天 豆乳 練乳	白菜 たまご 長ねぎ にんにく しょうが みかん にんじん 玉ねぎ レーズン ピーマン パプリカ トマト パイン もも	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖	813 31.0 20.0 3.2	
17	金		第一学期終業式 (全校給食止め)					全中学校

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。  
★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上中・雄勝中は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】	【今月の地場産物《石巻産》】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・押麦</li> <li>・たまご</li> <li>・とうふ</li> <li>・長ねぎ</li> <li>・わかめ</li> <li>・油心</li> <li>・パン</li> <li>・豚肉</li> <li>・牛乳</li> <li>・白石温麺</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・きくらげ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ</li> <li>・しょうゆ</li> <li>・さつまあげ</li> <li>・焼きそば麺</li> <li>・小松菜</li> <li>・スリムねぎ</li> <li>・パプリカ</li> </ul>

## 一品増やそう 野菜料理！ 「韓国風肉じゃが」

材料【4人分】

- ・豚肉
- ・にんにく
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・糸こんにゃく
- ・蒸し大豆
- ・長ねぎ
- ・にら

《調味料》

- ・サラダ油
- ・砂糖
- ・しょうゆ
- ・トウバンジャン
- ・白すりごま

～作り方～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る、にんにくはすりおろす、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、長ねぎは小口切り、にらは1cm幅に切っておく。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃくを炒める。具がひたるくらいの水(分量外)を入れて煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら蒸し大豆、砂糖、しょうゆ、トウバンジャンを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 具に味がついたら、白すりごま、長ねぎ、にらを加えて混ぜ、火を止める。フタをして、長ねぎ、にらがしんなりしたら完成です。