

7月予定献立表



日	曜日	主食 牛乳	副食
1	火	ごはん 牛乳	ひよこ豆のみそがらめ もやしと胡瓜の生姜あえ きのこのすまし汁
2	水	コッペパン 牛乳	あらびきウインナー 小松菜のオイスター炒め 卵とコーンのスープ すいか 地場産品献立
3	木	ごはん 牛乳	赤魚の竜田揚げ 青菜のあえもの 韓国風肉じゃが
4	金	コッペパン 牛乳	鮭のパン粉焼き ドレッシングサラダ 米粉シチュー
7	月	ごはん 牛乳	星型オムレツ 小松菜と切干大根のひたし 七夕汁 七夕ゼリー
8	火	ごはん 牛乳	鯖のたれがけ ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁
9	水	食パン 牛乳	鶏肉の香り揚げ 野菜ソテー フルーツポンチ
10	木	ごはん 牛乳	えびシューマイ バンサンスー 麻婆豆腐
11	金	米粉入りパン 牛乳	焼きハンバーグ 豆いろいろサラダ ポテトスープ
14	月	ごはん 牛乳	ししゃものフライ ゆかりあえ 太きゅうりのそぼろ煮 郷土食献立
15	火	ごはん 牛乳	鯖の豆板醤焼き ビーフソテー けんちん汁
16	水	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 三色ひたし 豚汁 地場産品献立
17	木	高野野菜のスタミナ豚丼 牛乳	フライドポテト カスタードプリン 豆腐のすまし汁 たかおか食19并献立
18	金	2/3コッペパン 牛乳	鶏肉のマーマレードソースかけ ほうれん草のコーンあえ なすとトマトのパスタ
22	火	ごはん 牛乳	いかのかりん揚げ 茎わかめサラダ 団子汁 セレクトデザート

※都合により献立を変更することがあります。

7月の平均栄養摂取量 エネルギー:616kcal たんぱく質:24.4g 脂質:19.3g
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

☆お知らせ☆

1学期は7月22日(火)が給食最終日です。2学期は8月29日(金)より給食開始です。

給食レシピ紹介～高野豆腐と大豆の揚げがらめ

【材料:4人分】

- ・高野豆腐 15g
- ・水煮大豆 100g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 適量
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 小さじ1
- ★みりん 小さじ1/2
- ★醤油 大さじ1/2
- ★水 調整

【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻して、水気をよく絞り一口大に切っておく
- ②水煮大豆はさっと洗い水気をとる
- ③高野豆腐と大豆の全体に片栗粉をまぶす
- ④170℃に熱した油でカリッとするまでじっくり揚げ、揚げたら油をきる
- ⑤フライパンに★を入れ、中火でたれを作る(かたい場合は水で調整)
- ⑥揚げた高野豆腐と大豆を絡める