



# 7月献立予定表



給食回数：14回  
防府市立牟礼南小学校

日曜	こ  ん  だ  て	おもなざいりょう			えいほうか エネルギーkcal たんぱくしつg	家庭で 補いたい 食品
		赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのしょうしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる		
	<b>おめでとうこんだて</b>					
1	水 かんこくふうじゃが こまつなのナムル ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、あかピーマン、ねぎ こまつな、もやし、にんじん	じゃがいも、しらたき、ごま、サラダあぶら、さとう ごまあぶら ブルーベリーゼリー ごはん	631 21.1	海藻類 きのこ類
2	木 にこみハンバーグ いろどりサラダ コンソメスープ 丸カットパン ぎゅうにゅう	ポーク&チキンハンバーグ チキンハム ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、スイートコーン キャベツ、たまねぎ、セロリ、にんじん、パセリ	さとう、でんぷん さとう、サラダあぶら じゃがいも 丸カットパン	608 24.4	魚介類 くだもの
3	金 さかなのみそソース そくせきづけ すましじる わかめご飯 ぎゅうにゅう	あじ、あかみそ しそひじき とりにく、とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき	あげあぶら、さとう わかめごはん	600 24.9	いも類 種実類
6	月 なつやさいのスパゲティ ポテトサラダ けんさんりんごジャム しょうパン ぎゅうにゅう	ぶたにく ロースハム ぎゅうにゅう	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、あかピーマン、きピーマン、しめじ、えのき、しそ きゅうり、にんじん、スイートコーン	スパゲティ、サラダあぶら じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ りんごジャム しょうパン	649 23.7	大豆製品 海藻類
	<b>たなばたこんだて</b>					
7	火 たなばたカレー たなばたフルーツポンチ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えだまめ、にんにく、しょうが おうとう缶、みかん缶、パイナップル缶、ナタデココ ふくじんづけ	じゃがいも、サラダあぶら ゼリーミックス むぎごはん	663 20.1	たまご 種実類
8	水 ゴーヤチャンプルー イナムドゥッチ のりつくだに ごはん ぎゅうにゅう	マグロフレークみず、とうふ、たまご ぶたにく、あぶらあげ、むぎみそ のりつくだに ぎゅうにゅう	にがうり、しめじ はくさい、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	ごまあぶら、さとう こんにゃく、ねりごま ごはん	602 25.8	いも類 くだもの
9	木 しろみざかなフライ ゆずきちサラダ しろはなまめのスープ パン ぎゅうにゅう	ホキフライ チキンハム しろはなまめ、ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、スイートコーン、ゆずきちかじゅう たまねぎ、にんじん、パセリ、しめじ	あげあぶら さとう、サラダあぶら じゃがいも、サラダあぶら パン	307 25.4	海藻類 種実類
10	金 ちくぜんに おひたし けんさんみかんゼリー ごはん ぎゅうにゅう	とりにく、なまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん、ほししいたけ キャベツ、こまつな、にんじん	こんにゃく、サラダあぶら、さとう さとう みかんゼリー ごはん	604 20.4	魚介類 いも類
13	月 アイダホふうポテト ABCスープ キャンディチーズ パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ベーコン キャンディチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、スイートコーン	じゃがいも、サラダあぶら、でんぷん ABCマカロニ パン	629 25.0	大豆製品 くだもの
14	火 あげシュウマイ ナムル はるさめスープ ふりかけ/ぎゅうにゅう いわしのうめに いわしのうめに	シュウマイ ぶたにく ふりかけ(のり)/ぎゅうにゅう いわしのうめに	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しめじ	あげあぶら ごまあぶら、さとう はるさめ、ごま ごはん	629 20.5	たまご いも類
15	水 こんぶあえ とうがンのみそしる ぎゅうにゅう	しおこんぶ あぶらあげ、むぎみそ、しろみそ ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごま じゃがいも ごはん	603 22.3	肉類 きのこ類
16	木 とりそうすい ツナサラダ マーシャルピーンズ しょうパン ぎゅうにゅう	とりにく、たまご マグロフレークみず ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、ねぎ、ほししいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん	こめ サラダあぶら、さとう マーシャルピーンズ しょうパン	619 25.1	海藻類 いも類
17	金 さんしょくごはんのぐ わかめじる はちみつレモンゼリー しょう油ごはん ぎゅうにゅう	とりにく、いりたまご わかめ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが、たかなづけ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのき、ねぎ	サラダあぶら、さとう はちみつレモンゼリー しょう油ごはん	632 19.1	魚介類 くだもの
	<b>ふるさとこんだて</b>					
20	月 さけのチャウダー フレンチサラダ ミルメーク:コーヒー パン ぎゅうにゅう	さけ、ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン	じゃがいも、サラダあぶら、こむぎこ、バター サラダあぶら、さとう ミルメーク(コーヒー) パン	651 24.4	大豆製品 きのこ類

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



7月20日(月)：給食終了  
9月1日(火)：給食開始



1日(水)は『おめでとう献立』です。  
7月生まれのお友だちをお祝いしましょう♪♪



今月は20日を『ふるさと献立(地産地消献立)』として、より多くの県内産・市内産食材を使用した献立にしています。

県産食材の利用については「学校給食県産食材利用拡大事業」によりJAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成をうけています。



## ～ おうちで作ってみよう♪ トントンれんこん★ ～

<材料(1人分)>

- 豚もも肉：50g
- 塩・コショウ：少々
- でん粉：適量
- れんこん：20g
- 人参：5g
- 揚げ油：適量
- 冷凍いんげん：5g

タレ

- 砂糖：小さじ1
- しょう油：小さじ1
- 酒：小さじ1/2
- みりん：小さじ1/3
- おろしニンニク：1かけ分
- 白すりごま：小さじ1/3

- ① 豚肉は2cm角に切り、下味をつけ、でん粉をまぶして揚げる。
- ② れんこんはいちょう切りにして水にさらし、水気を切ってから素揚げにする。
- ③ 人参はいちょう切りにし、素揚げにする。
- ④ いんげんは茹でて、1cm長さに切る。
- ⑤ タレの調味料を合わせ、煮立たせておく。
- ⑥ ⑤に、①～④を加えてからめる。

※れんこんは薄めに切るときれいに仕上がりますが、お好みで厚めに切っても食べ応えがあり、おいしくできあがります。  
※豚肉と野菜は温かいうちに素早くタレにからめると味がなじみます。