

# 7月 献立予定表

日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal)	
		主に血や筋肉, 骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
1 月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き おひたし みそ汁	鮭		ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし		ごはん マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん 削り節	7 7 5 2.2
2 火	なす入りミートソーススパゲティ(スパゲティ) (なす入りミートソース) コーンと枝豆のサラダ(和風ドレッシング) レモンゼリー	豚肉		トマト にんじん	なす にんにく セロリ たまねぎ キャベツ 枝豆 スイートコーン		スパゲティ 砂糖 油 油 ★レモンゼリー	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★和風ドレッシング	8 6 4 2.8
3 水	ごはん ブルコギ ねぎ塩スープ	豚肉		にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし きくらげ ねぎ にんにく		ごはん 砂糖 油 ごま	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	8 2 0 2.4
4 木	麦ごはん ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 みょうがのみそ汁	豚肉 高野豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ		ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも 油 でんぶん	★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん	9 1 6 2.4
5 金	ごはん 鶏の塩から揚げ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) すまし汁	鶏肉		にんじん	ごぼう きゅうり		ごはん でんぶん 砂糖 麩	ガーリックパウダー 酒 塩 しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	8 3 1 2.1
8 月	ごはん 豆腐ハンバーグごまソース ブロッコリーのにんにく炒め けんちん汁	★豆腐ハンバーグ みそ ベーコン		ブロッコリー	にんにく		ごはん 砂糖 ごま 油	しょうゆ 酒 みりん ワイン しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	7 8 5 2.4
9 火	麦ごはん ピビンバ(肉みそ) (ナムル) トック	豚肉 みそ ★大豆ミート		ごまつな にんじん	たけのこ しょうが にんにく にんじん もやし		ごはん 大麦 砂糖 油 砂糖 ごま 油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	8 0 8 2.8
10 水	ごはん 沖縄天ぷら ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁	いか 卵 生揚げ 卵 みそ かつおぶし みそ		にんじん にがり	しょうが		ごはん 小麦粉 砂糖 油 油 マヨネーズ	塩 酒 塩 しょうゆ 削り節	8 0 9 2.6
11 木	クロワッサン 豚肉のフリカッセ パブリカサラダ(フレンチドレッシング)	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん ほうれんそう パブリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ		★クロワッサン 小麦粉 バター 油	塩 こしょう ワイン がらスープ ★フレンチドレッシング	9 0 6 2.0
12 金	ごはん 揚げぎょうざ パンサンズー 冬瓜とほたてのスープ			にんじん	きゅうり		ごはん ★ぎょうざ 春雨 砂糖 ごま	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	7 9 7 1.8
16 火	担々麺(ソフト麺) (担々スープ) にらまんじゅう 豆苗のオイスターソース炒め	豚肉 みそ		チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく もやし		ソフト麺 油 油 油	しょうゆ 酒 酢 豆板醤 豚骨スープ がらスープ ★にらまんじゅう 砂糖 油 オイスターソース 酒 塩 こしょう	8 4 8 3.3
17 水	ごはん 鯖のしょうが煮 コーン入りおひたし 豚汁	さば			しょうが		ごはん 砂糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 みりん 削り節	8 0 9 2.8
18 木	ミルクパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉ふきいも チーズエッグスープ	豚肉			たまねぎ セロリ		★ミルクパン じゃがいも	塩 こしょう ケチャップ ワイン カレー粉 塩 ワイン 塩 こしょう がらスープ	8 9 1 2.9
19 金	麦ごはん 夏野菜カレー バリバリワンタンサラダ(中華塩ドレッシング) フローズンヨーグルト	豚肉	粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす スズキーニ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり		ごはん 大麦 じゃがいも 油 ワンタンのかわ 油	カレー粉 塩 ★中華塩ドレッシング	9 9 3 1.8

\* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。  
 \*\* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	7月の平均
エネルギー (kcal)	830	846
しよえん (g)	2.5	2.4



7月26日～8月11日まで **パリオリンピック**が

8月28日～9月8日まで **パリパラリンピック**が開催されます。

## 豚肉のフリカッセ 材料と作り方

フランスのパリで7月27日からオリンピックが、8月28日からパラリンピックが開催されます。給食でもフランスの伝統的な家庭料理「豚肉のフリカッセ」を献立しました。  
 フリカッセは「白い煮込み」という意味のフランス料理です。

### (材 料) 2人分

- ・豚肉 120g 塩 こしょう 各少々 小麦粉 大さじ1
- ・たまねぎ 中 1/2個
- ・にんじん 1/5
- ・しめじ 1/2パック
- ・バター 8g ・白ワイン 大さじ2 ・生クリーム1/3カップ
- ・牛乳1/3カップ ・塩 小さじ1/5

### (作 り 方)

- ①バターを溶かし、下味と小麦粉を付けた豚肉を炒める。
- ②オリーブ油を入れて、さらにたまねぎ、にんじん、しめじを炒める。
- ③白ワインを入れて火にかけアルコール分をとばし、具材がひたひたにかぶる程度に水を入れてさらに煮込む。
- ④具が柔らかくなったら、クリーム・牛乳を加え、さらに加熱し、ほうれんそうを入れ、味を調える。