

7

たなばたこんだて

ごはん

きゅうにゅう

にゅうめん

ツナそぼろごはん

そうめん

10

黄

オイルツナ

25

赤

かたかまぼこ

10

赤

こなどうふ

2

赤

あぶらあげ

5

赤

にんじん

10

緑

たまねぎ

20

緑

つちしょうが

0.2

緑

にんじん

5

緑

いきりごま

2

黄

青ねぎ

5

緑

こいロしょうゆ

1.5

黄

さとう

0.5

黄

ほししいたけ

0.5

緑

りょうりしゅ

0.5

黄

けずりぶし

2

黄

みりん

0.5

黄

だしこんぶ

0.5

黄

うすロしょうゆ

4

黄

こめあぶら

0.3

黄

みりん

1

黄

水

10

黄

しお

0.1

黄

だしじる

100

黄

たなばたゼリー

1こ

黄緑

※メロン・レモン果汁と豆乳を使用しています。

8

パインピーパン

きゅうにゅう

サラダめん

あじフライ

スパゲティ

30

黄

とりささみ

15

赤

かまぼこ

5

赤

キャベツ

50

緑

にんじん

15

緑

うすロしょうゆ

2.5

黄

しお

0.1

黄

こしょう

0.01

黄

こめあぶら

1.0

黄

水

10

黄

(タレ)

こいロしょうゆ

4

黄

さとう

2

黄

しお

0.2

黄

す

2

黄

水

2

黄

こめあぶら

0.3

黄

9

ごはん

きゅうにゅう

ようふうぶたじゃが

ゴーヤチップス

ぶたにく

30

赤

じゃがいも

50

黄

たまねぎ

40

緑

にんじん

20

緑

つきこんにゃく

15

緑

むきえたまめ

5

緑

けずりぶし

2

黄

こいロしょうゆ

5

黄

さとう

2

黄

みりん

1

黄

カレーこ

0.5

黄

こめあぶら

0.5

黄

だしじる

30

黄

ゴーヤ

25

緑

しお

0.1

黄

さとう

1

黄

でんぶん

1.5

黄

こめこ

1.5

黄

こめあぶら

5

黄

てづくりしそひじきふりかけ

ひじき(干)

1.5

赤

こなかつお

0.9

赤

いきりごま

1.5

黄

赤しそ

0.4

緑

こいロしょうゆ

2

黄

みりん

1.5

黄

さとう

1.5

黄

水

4

黄

10

ぜんりゅうふん

コッペパン

じゃがいものスープ

ハンバーグ

とりにく

20

赤

じゃがいも

40

黄

たまねぎ

30

緑

ホールコーン

10

緑

にんじん

10

緑

とりガラスープ

2

黄

うすロしょうゆ

2

黄

白ワイン

0.5

黄

しお

0.3

黄

こしょう

0.01

黄

こめあぶら

0.5

黄

水

70

黄

ハンバーグ

1こ

赤

こめあぶら

0.5

黄

ラタトゥイユ

なす

15

緑

かぼちゃ

15

緑

たまねぎ

15

緑

トマト水煮

5

緑

とりガラスープ

6

黄

とりガラスープ

1.5

黄

しお

0.1

黄

こしょう

0.01

黄

さとう

0.3

黄

こめあぶら

0.5

黄

11

ごはん

きゅうにゅう

マーボーどうふ

じゃがいもとはるさめ

ちゅうかいため

とうふ(冷)

70

赤

ぶたにく

30

赤

たまねぎ

30

緑

にんじん

15

緑

たけのこ(水煮)

7

緑

青ねぎ

5

緑

ほししいたけ

0.5

緑

つちしょうが

0.5

緑

デンメンジャン

2

緑

赤みそ

2

赤

とりがらす

1.5

赤

こいロしょうゆ

4

黄

さとう

1

黄

りょうりしゅ

1

黄

トウバンジャン

0.1

黄

ガーリックパウダー

0.02

黄

こしょう

0.02

黄

でんぶん

1.5

黄

ごまあぶら

0.3

黄

こめあぶら

0.5

黄

水

30

黄

じゃがいも

40

黄

はるさめ

3

黄

やきぶた

5

赤

たまねぎ

10

緑

ピーマン

3

緑

オイスターソース

0.3

黄

うすロしょうゆ

1

黄

しお

0.05

黄

こしょう

0.01

黄

こめあぶら

0.5

黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g
625	20.9	18.2	623	28.1	22.4	605	22.4	17.3	622	29.9	24.3	601	25.1	14.6

⑬ ごはん			ぎゅうにゅう			⑮ ごはん			ぎゅうにゅう			⑯ ごはん			ぎゅうにゅう			⑰ こくとうパン			ぎゅうにゅう		
とうがんのみそしる			さばのソースに			なつやさいカレー			えだまめ			とりキムチのまぜごはん			もずくのサンラータン			ミートボールのトマトスー			オクラとじゃがいもの かりかりあげ		
とうがん	20	緑	さば	1切	赤	とりにく	30	赤	えだまめ(八尾産)	20	緑	とりにく	30	赤	もずく	10	赤	ミートボール	35	赤			
とうふ(冷)	20	赤	さとう	3	黄	たまねぎ	40	緑				はくさいキムチ	15	緑	たまご	15	赤	いんげんまめ	7	黄	オクラ	20	緑
あぶらあげ	5	赤	ウスターソース	4		かぼちゃ	20	緑				たまねぎ	25	緑	とうふ(冷)	20	赤	たまねぎ	30	緑	じゃがいも	25	黄
ほしわかめ	0.5	赤	こいロしょうゆ	2.5		なす	15	緑				にんじん	20	緑	やきふた	10	赤	キャベツ	20	緑	しお	0.15	黄
たまねぎ	20	緑	りょうりしゅ	2		にんじん	10	緑				にら	5	緑	にんじん	7	赤	にんじん	10	緑	でんぶん	3	黄
青ねぎ	5	緑				ズッキーニ	10	緑				きりぼしだいこん	3	黄	たけのこ(水煮)	5	緑	トマト水煮	20	緑	こめこ	3	黄
赤みそ	8	赤				こめあぶら	1	黄				いりごま	1	黄	青ねぎ	5	緑	トマトケチャップ	6	黄	こめあぶら	5	黄
白みそ	3	赤	ぎゅうりのすじょうゆづけ			トマト水煮	20	緑				こいロしょうゆ	5	黄	とりガラスープ	1.5	黄	とりガラスープ	2	黄			
けずりぶし	2.5		きゅうり	35	緑	カレーコ	0.05	緑				さとう	2	黄	うすロしょうゆ	3.5	黄	白ワイン	1	黄	さとう	0.3	黄
だしじる	100		こいロしょうゆ	3		ブルーンビューレ	5	黄				か'リッパ'ガ'	0.03	黄	りょうりしゅ	0.5	黄	うすロしょうゆ	1	黄	しお	0.3	黄
			す	1.2	黄	白ワイン	1					こめあぶら	0.5	黄	す	1.5		こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄
			さとう	0.2		しお	0.4					こめあぶら	0.3		しお	0.2		こしょう	0.01		こしょう	0.01	
						こしょう	0.01					水	0.5		こしょう	0.01		こめあぶら	0.5		こめあぶら	0.5	
						か'リッパ'ガ'	0.01	黄				てづくりこくとうだいず			トウバンジャン	0.03	黄	水	50		水		
						こめあぶら	0.5					いりだいず	7	赤	でんぶん	0.5							
						水	80					黒ざとう	2	黄	こめあぶら	0.3							
												水	2		水	100							
												こめあぶら	0.5	黄									

区分		栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
										A	B1	B2	C	
中学 年	7月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	
		622	25.3 * 16.3%	20.7 * 29.9%	2.3	331	102	3.6	230	0.43	0.51	25	4.9	
	学校給食摂取基準	640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	

《栄養三色》 食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ動きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やお得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立
の写真是
こちら↓

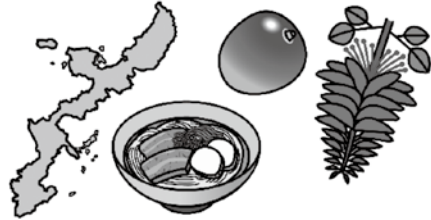


「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を用いて栄養価計算をしています。

●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



沖縄県



県庁所在地：那覇市 面積：2,281km²（大阪府の1.2倍）

人口：約146万人（大阪府の17%）

沖縄県は沖縄本島を中心に多くの島々で構成されています。一年中暖かく雨が多い気候で、沖縄でしか見られない動物や植物が生育しています。暖かい気候を利用して、ゴーヤ・シークワサー・パイナップルなど様々な食べ物が栽培されています。もずくは全国の生産量の9割を占めています。

昔は、琉球王国と呼ばれ、ひとつの国でしたが、明治時代に沖縄県となりました。かつて琉球王国として栄えた歴史と文化は今も受け継がれています。

産業では、日本の最大リゾート地であるため観光業が盛んです。沖縄そば・ゴーヤチャンプルー・サーターアンダーギーなどのおいしい料理も多くあります。

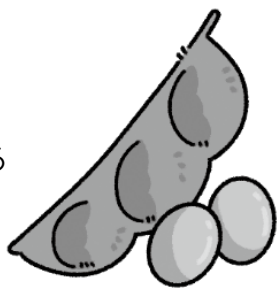
15日(火) えだまめ 枝豆

大豆の若い実を枝つきのまま収穫するので「えだまめ(枝豆)」といいます。

枝豆は収穫してから時間が経つと

甘味やうま味が減るため、鮮度が大切です。

『八尾えだまめ』は八尾市の特産品で、近畿地方では収穫量が一番多いです。給食では収穫してすぐのおいしい『八尾えだまめ』が登場します。味わってください。



Let's cook!

オクラとじゃがいものかりかり揚げ(17日)

材料(4人分)

オクラ	100 g
じゃがいも (中1個)	120 g
塩	少々
片栗粉	12 g
米粉	12 g
揚げ油	適量

作り方

- ①オクラは2～3cmの小口切り、じゃがいもはオクラより少し大きめの角切りにする。塩をまぶしてしばらくおく。
- ②片栗粉と米粉を合わせて、①にまぶす。
- ③180℃の油でカラッと揚げる。



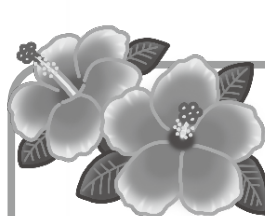
7月のこんだてから

7日(月) たなばた 七夕こんだて



ツナそぼろごはん
にゅうめん
七夕ゼリー

にゅうめんは天の川をイメージして、
そうめんと星形のかまぼこが入っています。



沖縄料理



1日(火) クファージュシー

「ジュシー」は沖縄の炊き込みご飯のことです。汁気が少なくかための「クファージュシー」と雑炊のようにやわらかい「ヤファラージュシー」があります。

9日(水) ゴーヤチップス

ゴーヤは沖縄の特産品で、今が旬の夏野菜です。苦いことで有名ですが、薄く切って油で揚げたゴーヤチップスはとても食べやすいです。



16日(水) もずくのサンラータン

サンラータンは中華料理で、酢の酸味とトウバンジャンなどの辛味を効かせたスープです。給食では、沖縄産の「もずく」を加えて作ります。