

令和 7 年 7 月分

給食予定献立表

蓮田市立蓮田南中学校

日	曜日	行事・食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				中学校 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	火			ごはん マーボー豆腐 ポークしょうまい【小麦】 春雨サラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 みそ ポークしょうまい	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	酒 しょうゆ 豆板醤 中華スープの素 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	835	33.4
2	水			スタミナ焼肉丼【ごはん】 トックスープ もやしと小松菜のサラダ	米 油 砂糖 片栗粉 トック ごま油	豚肉 鶏肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ しらたき にんじん 大根 チンゲン菜 長ねぎ しめじ もやし 小松菜	酒 しょうゆ こしょう みりん チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 ドレッシング(おろししょうゆ)	824	37.4
3	木			子どもパン【小麦】 トマトとレタスの卵スープ【卵】 ハムカツ【小麦】 カラフル野菜ソテー	片栗粉 片栗粉 油 油	鶏肉 鶏卵 ハムカツ ベーコン	にんじん 玉ねぎ レタス トマト にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜	チキンガラ 中華スープの素 塩 こしょう ソース 塩 こしょう コンソメ	830	32.9
4	金			カレー肉じゃが 太刀魚フライ【小麦】 磯香あえ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	豚肉 太刀魚フライ のり	にんじん 玉ねぎ しらたき えだ豆 小松菜 キャベツ にんじん	混合割り節 酒 みりん 塩 カレー粉 ソース しょうゆ みりん 混合割り節	814	33.7
7	月	七夕献立		散らし寿司 天の川スープ 厚焼き卵【卵】 手巻きのり くずまんじゅう	米 砂糖 ビーフン くずまんじゅう	油揚げ 豚肉 かまぼこ 厚焼き卵 のり	干しいたけ かんぴょう にんじん にんじん 大根 小松菜	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん 混合割り節 塩 こしょう しょうゆ	838	31.4
8	火	献立強化		ごはん 豆腐のみそ汁 揚げ魚の五目あんかけ おかかえあえ	米 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	豆腐 油揚げ みそ すけそうたら かつお節	にんじん 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ビーマン もやし キャベツ	混合割り節 酒 塩 しょうゆ ケチャップ 酢 混合割り節 しょうゆ みりん	807	39.8
9	水			キャロットピラフ【乳】 肉団子のスープ マカロニグラタン【乳 小麦】	米 パター じゃがいも 油 パター 小麦 マカロニ	ハム ミートボール 豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれん草 玉ねぎ しめじ	塩 こしょう コンソメ 酒 コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	808	32.8
10	木			タンメン【中華めん 小麦】 タンメン汁 かぼちゃのチーズ焼き【乳】 ツナとひじきのサラダ	中華めん 油 ごま油 油 パター	豚肉 ベーコン チーズ ツナ ひじき	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ニラ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう 塩 こしょう ドレッシング(害りごま)	819	33.3
11	金			ソイ丼【発芽玄米入りご飯】 ソイ丼の具 チンゲン菜のスープ はちみつレモンカップケーキ【卵 乳 小麦】	米 発芽玄米 油 カレールウ 砂糖 鶏卵 わかめ 鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	大豆 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 にんじん チンゲン菜 長ねぎ しめじ	しょうゆ みりん カレー粉 スープストック 塩 こしょう しょうゆ ベーキングパウダー レモン汁	827	32.5
14	月	郷土版料理		きつねすし ごんぼ汁 ねぎ焼き	米 砂糖 米 砂糖	のり 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 ねぎ焼き 青のり かつお節	にんじん えだ豆 ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん 混合割り節 酒 しょうゆ 塩 ソース	821	28.0
15	火			夏野菜のカレー【ごはん】 カレールウ【小麦】 マーメレードチキン 海藻サラダ ゼリー	米 油 カレールウ マーメレード 海藻 ゼリー	豚肉 鶏肉 海藻	なす ブロッコリー にんにく 生姜 玉ねぎ かぼちゃ にんにく 小松菜 もやし にんじん	スープストック トマトピューレ ソース ロリエ カレー粉 塩 こしょう しょうゆ ワイン ドレッシング(おろししょうゆ)	831	32.6
平 均 栄 養 量									823	33.4
学校給食摂取基準									12～14歳	830 34.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい



14日 大阪府郷土料理



きつね寿司



たこ焼き

日本のたこ焼きは昭和10年 会津屋の屋台から始まりました。

会津出身の主人が昭和8年に大阪でラジオ焼きの屋台を始めました。(ラジオ焼きとはたこ焼きと同じ作り方の食べ物で、タコではなく牛すじとごんにゃくを入れて焼いたものです。)

昭和10年にラジオ焼きを食べたお客様から、明石でタコ入りの卵焼きを食べたという話を聞き、ラジオ焼きにタコを入れ「たこ焼き」として販売を始めました。



きつね寿司とはいなり寿司のことです。主に西日本で呼ばれています。田畑の守り神であった「お稲荷さん」にお供え物として調理されたのが始まりといわれています。稲荷ずしの形は主に東日本では俵型。西日本では三角形です。給食ではアレンジをして、ちらし寿司のように調理します。

ごんぼ汁



牧方市ホームページより

牧方市の郷土料理です。「ごんぼ」とは「ごぼう」のことです。ごんぼ汁は江戸時代に淀川を行き来する三十石船の客に「酒、くらわんか。ごんぼ汁、くらわんか」と言って売っていた、ごぼうと卵の花を入れることが特徴のすまし汁です。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。給食では卵の花の代わりに高野豆腐を使います。