

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	水			スタミナ丼 ごはん	米				829	36.9
				スタミナ丼の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ しらたき	しょうゆ こしょう 中華スープの素 酒 みりん		
				もずくスープ		鶏肉 もずく 豆腐	にんじん 玉ねぎ 江戸菜	中華スープの素 しょうゆ 塩		
				【乳】 はちみつレモンカップケーキ 【卵 乳 小麦】	小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	脱脂粉乳 牛乳 鶏卵		ベーキングパウダー レモン汁		
2	木			しょうゆラーメン 中華めん 【小麦】	中華めん			808	35.7	
				しょうゆラーメン汁	油 ごま油	豚肉 なんと わかめ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ			ボークガラ 中華スープの素 しょうゆ 酒 塩 こしょう
				蒸しとうもろこし						とうもろこし
				【乳】 ツナとひじきのサラダ		ツナ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん			ドレッシング（玉ねぎ）
3	金	郷土料理 沖縄県		じゅうしい	米 油	豚肉 昆布 さつま揚げ	干しいたけ にんじん	酒 塩 しょうゆ ボークガラ	804	36.6
				あおさのみそ汁	じゃがいも	あおさ 豆腐 油揚げ みそ	長ねぎ	混合割り節		
				魚の竜田揚げ	油	あじ竜田揚げ				
				【乳】 マーミナーチャンプルー	油 ごま油	厚揚げ かつお節	もやし キャベツ にんじん にはら	しょうゆ 塩 こしょう		
6	月			ごはん	米				736	28.8
				塩肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油 ごま油	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき えだ豆	混合割り節 酒 塩 みりん		
				キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね				
				【乳】 梅おかかあえ		かつお節	きゅうり キャベツ にんじん	ねり梅 しょうゆ みりん 混合割り節		
7	火	七夕献立		ごはん	米				805	30.7
				天の川スープ	ビーフン	豚肉 かまぼこ	にんじん 大根 江戸菜	混合割り節 しょうゆ 塩 こしょう		
				鶏肉のレモンソース	片栗粉 油 砂糖	鶏肉		塩 酒 レモン汁 しょうゆ		
				いんげんのごまあえ	砂糖 ごま		さやいんげん キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒		
8	水			七タゼリー	七タゼリー				801	30.1
				子どもパン 【小麦】	子どもパン					
				コーンポタージュ 【乳】	油 バター 片栗粉	牛乳	玉ねぎ パセリ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
				ハンバーグケチャップソース	油 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	ケチャップ ソース		
9	木	（メキシコ）世界の料理		三色サラダ			もやし きゅうり にんじん	ドレッシング（パンパンジー）	800	33.1
				メキシカンライス 【乳】	米 バター 油	豚肉	玉ねぎ にんじん	カレー粉 パプリカ 酒 塩 こしょう		
				白いんげん豆のスープ	じゃがいも	フランクフルト 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
				スパイシーチキン	砂糖	鶏肉	にんにく 生姜	しょうゆ トウバンジャン カレー粉		
10	金			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング（ごまクリーミー）	765	31.1
				ごはん	米					
				冬瓜のスープ		豚肉 豆腐	長ねぎ にんじん しめじ 冬瓜	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
				魚のピリ辛ソース	油 砂糖 ごま油	たら	長ねぎ にんにく 生姜	しょうゆ 酢 トウバンジャン		
13	月			もやしのサラダ			もやし にんじん きゅうり	ドレッシング（おろししょうゆ）	875	31.3
				ごはん	米					
				なす入りマーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	なす 生姜 干しいたけ 長ねぎ にんじん	トウバンジャン しょうゆ 酒 中華スープの素		
				ポークシュウマイ 【小麦】	油	ポークシュウマイ				
14	火			小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		小松菜 もやし 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩	789	37.6
				ごはん	米					
				中華スープ	ごま油	鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん 江戸菜 長ねぎ しめじ	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう		
				フルコギ	砂糖 油 春雨 ごま油	豚肉	玉ねぎ にんじん にはら にんにく	しょうゆ みりん 酒 こしょう		
15	水			親子豆サラダ		大豆	えだ豆 キャベツ もやし にんじん	ドレッシング（ごまクリーミー）	888	29.4
				夏野菜カレー ごはん	米					
				カレールウ 【小麦】	油 カレールウ	豚肉	なす ブッキーニ かぼちゃ にんにく 生姜 玉ねぎ さやいんげん	スープストック トマトピューレ ロリエ ソース カレー粉		
				オムレツ 【卵】		オムレツ				
				カラフルサラダ	砂糖 油 ごま油		にんじん キャベツ 江戸菜 とうもろこし	しょうゆ 酢	809	32.8
				レモンゼリー	レモンゼリー					
●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9品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ）」について表示							平 均 栄 養 量		809	32.8
							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9品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ）」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いくても、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てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

7月の郷土料理



沖縄県では、温暖な気候を生かし、豚肉や昆布、豆腐、野菜などを使ったさまざまな料理が親しまれています。また、「食材を無駄なく使う」という考え方も大切にされ、だしのうま味を生かした料理が多いことも特徴です。栄養バランスがよく、昔から家庭で受け継がれてきた沖縄の食文化には、健康や長寿の知恵がつまっています。

じゅうしい

「じゅうしい」は、豚肉やにんじんなどの具材と豚のだしを使った炊き込みごはんです。沖縄ではお祝いの日や家庭料理として親しまれています。だしのうま味がたっぷり、具だくさんのおいしい料理です。ご家庭で作りやすい作り方でご紹介します。

○材料（小学生中学年1人分） ○作り方

- | | | |
|-------|-------|-------------------------------|
| 米 | 65g | 1. 米を洗ってザルにあげておく。 |
| 酒 | 1g | 2. 干しいたけは水で戻しせん切りにする。 |
| 塩 | 0.4g | 3. 刻み昆布は水洗いして3cmに切る。 |
| サラダ油 | 1.2g | 4. 鍋にサラダ油を熱して干しいたけを炒める。 |
| 干しいたけ | 0.4g | 油に香りが立ったら豚肉を加えて炒める。 |
| 豚肉 | 1.2g | 色が変わったらにんじん・昆布を加えて炒める。 |
| にんじん | 0.4g | だし汁・しょうゆ・塩を加えて具と炒め汁に分ける。 |
| 刻み昆布 | 1.2g | 5. 炊飯器の釜に米を入れ、酒と塩を加えて炒め汁を加える。 |
| さつま揚げ | 5g | 6. 具を上のにせて普通に炊く。 |
| しょうゆ | 4g | 7. 炊き上がったたら十分に蒸らして混ぜる。 |
| 塩 | 0.15g | |
| だし汁 | 65g | |

マーミナーチャンプルー

「マーミナー」は沖縄の言葉でもやし、「チャンプルー」は炒め物という意味があります。もやしやにらなどを炒め、かつお節やかつおだしのうま味を生かして仕上げます。

○材料（小学生中学年1人分） ○作り方

- | | | |
|------|-------|--------------------------------------|
| サラダ油 | 1g | 1. 厚揚げを縦に1/2に切ってスライスする。 |
| 厚揚げ | 8g | 油抜きます。 |
| もやし | 30g | 2. キャベツはざく切り、にんじんはせん切り、にらは2cm幅に切る。 |
| キャベツ | 10g | 3. フライパンにサラダ油を熱して、にんじん・キャベツ・もやしを炒める。 |
| にんじん | 5g | 4. にら・厚揚げを加えて炒め、塩・こしょう・しょうゆで味をととのえる。 |
| にら | 3g | 最後にかつお節、ごま油を加えてよく混ぜ合わせる。 |
| しょうゆ | 0.3g | |
| 塩 | 0.3g | |
| こしょう | 0.01g | |
| かつお節 | 0.5g | |
| ごま油 | 0.5g | |

