

令和 7 年 7 月分 給食予定献立表

蓮田市蓮田南小学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 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			マーボー丼 { ごはん マーボー丼の具	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ 豆板醤 中華スープの素 塩 こしょう	650	26.1
				ポークしゅうまい 【小麦】		ポークしゅうまい				
				春雨サラダ 【乳】	春雨 砂糖 ごま油		にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢		
				スタミナ焼肉丼 { ごはん スタミナ焼肉丼の具	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 にんにく にら 玉ねぎ	酒 しょうゆ こしょう みりん		
2	水			トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	スープストック 塩 しょうゆ 酒	612	27.0
				チョレギサラダ	ごま油 ごま	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 しょうゆ		
				メロンパン 【乳 小麦】	メロンパン					
3	木			トマトと卵のスープ 【卵】	片栗粉 じゃがいも	鶏肉 鶏卵	玉ねぎ トマト	スープストック 塩 こしょう	698	24.1
				ハムカツ 【小麦】	油	ハムカツ		ソース		
				カラフル野菜ソテー	油	ベーコン	にんじん とうもろこし キャベツ	塩 こしょう コンソメ		
				ライチゼリー 【乳】	ライチゼリー					
4	金			ごはん	米				609	28.0
				肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき	和風だし 酒 みりん 塩 しょうゆ		
				鮭の塩麹焼き		鮭		塩麹		
				小松菜と豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	小松菜 大根	和風だし		
7	月	七夕献立		ごはん	米				623	26.1
				天の川スープ	ビーフン	豚肉 かまぼこ	にんじん 小松菜	和風だし 塩 こしょう しょうゆ		
				ハンバーグ	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ ソース		
				磯香あえ		のり	もやし キャベツ にんじん	和風だし しょうゆ みりん		
8	火	鉄強化		ごはん	米				647	26.6
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ	和風だし		
				魚の南蛮ソース	油 片栗粉 砂糖 ごま油	さごし	長ねぎ にんにく しょうが	酢 しょうゆ		
				切り干し大根と小松菜のおかかあえ		味付けおかか	小松菜 にんじん 切り干し大根 もやし			
9	水			ツナコーンピラフ	米 油	ツナ	とうもろこし 玉ねぎ	塩 こしょう コンソメ 酒	693	25.5
				肉団子のスープ		ミートボール	にんじん 長ねぎ えのきたけ ほうれん草	スープストック 塩 こしょう		
				シーフードグラタン 【乳 小麦 えび】	油 マカロニ 小麦粉 バター	えび いか 生クリーム チーズ	玉ねぎ しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
10	木			タンメン { 中華めん 【小麦】 タンメン汁	中華めん 油 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ ニラ	スープストック 中華スープの素 塩 こしょう	612	22.8
				ぎょうざ 【小麦】		ぎょうざ				
				コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング（コーンクリーム）		
11	金			タコライス { 発芽玄米入りご飯 タコライスの具	米 発芽玄米 油 砂糖	豚肉	にんにく 玉ねぎ	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ	646	24.8
				わかめスープ		豆腐 わかめ	にんじん 長ねぎ 干しいたけ	スープストック 塩 こしょう しょうゆ		
				はちみつレモンカップケーキ 【卵 乳 小麦】	小麦粉 砂糖 バター はちみつ	鶏卵 牛乳		ベーキングパウダー レモン汁		
				ぎつねずし 【卵】	米 砂糖	そぼろ卵 油揚げ	にんじん えだ豆 干しいたけ	酒 塩 昆布茶 酢 しょうゆ みりん		
14	月	郷土料理 大阪府理		ごんぼ汁		鶏肉 高野豆腐	ごぼう にんじん 大根 小松菜	和風だし 酒 しょうゆ 塩	624	22.4
				たこ焼き 【小麦】		たこ焼き				
15	火			夏野菜カレー { ごはん カレールウ 【小麦】	米 油 カレールウ	豚肉			687	26.3
				ローストチキン	砂糖	鶏肉	なす スッキーニ にんにく 生姜 玉ねぎ かぼちゃ	スープストック トマトピューレ ソース		
				海藻サラダ		海藻	しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん		
				ガリガリ君（ソーダ）	ガリガリ君（ソーダ）		小松菜 もやし にんじん	ドレッシング（おろししょうゆ）		

- 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てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすぴい

平 均 栄 養 量		646	25.4
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	780	32.0



14日 大阪府郷土料理



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こ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



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。稲荷寿司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。



枚方市ホームページより

ごんぼ汁

枚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、くわらんか」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。