

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (水) エネルギー (kcal) 小 653 中 824	ごはん	こめ						コシヒカリ給食の日 黒崎中学校 なし
	なつやさい ^{じる} 夏野菜汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	さけ だいず	チーズ			
	き ^{こんぶ に} 切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	あぶらあげ だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (木) 小 620 中 781	ごはん	こめ						中野小屋中学校 なし
	にく 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	きゅうりの ^{あます} 甘酢あえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3 日 (金) 小 647 中 802	ごはん	こめ						中野小屋中学校 なし
	ハヤシライスソース	じゃがいも じゃがいもでんぶん さとう こめこ	あぶら ラード	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ しいたけ	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	
	すいか						すいか	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (月) 小 638 中 813	ごはん	こめ						
	とりごぼう ^{じる} 汁	じゃがいも		とりにく なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	
	さばのみそ煮 ^に	さとう		さば みそ				
	しお 塩もみ						キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (火) 小 620 中 773	ごはん	こめ						たなばた きゅうしよく 七夕給食 
	たなばた ^{じる} 七夕汁	こむぎこ				にんじん オクラ	えのきたけ	
	ハンバーグケチャップソース	さとう とうもろこしでんぶん キャッサバでんぶん	とんし	とりにく だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	
	たなばた 七夕デザート	さとう みずあめ とうもろこしでんぶん		とうにゅう	かんてん		りんご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (水) 小 676 中 881	ソフトめん	こむぎこ						
	かしわ ^{じる} 汁			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ しめじ えのきたけ	
	いかのたつた ^あ 揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら	いか			しょうが	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (木) 小 614 中 764	ごはん	こめ						山田小2年生 なし
	チンジャオロース (丼)	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	
	たまご 卵とレタスのスープ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	
	ブルーベリーゼリー	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん					ブルーベリー	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (金) 小 619 中 779	えだまめ 枝豆ごはん	こめ					えだまめ	
	たま 玉ねぎと卵 ^{しる} のみそ汁			たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

小 670 中 876	13 日 (月)	ごはん	こめ					
		こんぶふりかけ	こめ さとう とうもろこしでんぶん			こんぶ のり		まっちゃ
		じゃがいものみそ汁 ^{しる}	じゃがいも		なまあげ みそ			たまねぎ えのきたけ
		ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら		ししゃも		
		き ^ほ 切り干しナポリタン	さとう キャッサバでんぶん	とんし あぶら	ぶたにく ぶたレバー		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
小 610 中 759	14 日 (火)	ごはん	こめ					黒崎中学校 なし
		マーボー ^{どうふ} 豆腐 ^{どん} （丼）	げんまいこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ
		ごま ^い 入りもやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	もやし コーン
		れい ^{とう} 冷凍みかん						みかん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
小 653 中 826	15 日 (水)	ごはん	こめ					黒崎中学校 なし
		あさりとチンゲン ^{さい} 菜のスープ			あさり とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ
		とり ^{にく} と ^{だいず} 大豆のアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが
		きゅうりの ^{あまから} 甘辛						きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
小 633 中 784	16 日 (木)	うめ ^め 梅ごはん	こめ じゃがいもでんぶん					うめ
		もずくのみそ汁 ^{しる}			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ
		なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが
		ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
小 651 中 822	17 日 (金)	ごはん	こめ					
		なつ ^{やさい} 夏野菜カレー	さとう じゃがいも キャッサバでんぶん じゃがいもでんぶん さつまいも こめこ	とんし あぶら	ぶたにく ぶたレバー		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが
		あま ^{なつ} 甘夏サラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ
		え ^{だまめ} 枝豆						えだまめ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

じゃがいものきんぴら(4人分)

【材料】	
じゃがいも	320g
揚げ油	適量
塩（じゃがいも用）	ひとつまみ
つきこんにゃく	80g
豚肉	60g
ごぼう	60g
にんじん	40g
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1/2
A	しょうゆ 大さじ1
	さとう 小さじ2
	みりん 小さじ1/2
	カレー粉 少々
白いりごま	小さじ2
ラー油	少々

切り干しナポリタン(4人分)

【材料】	
切り干し大根	20g
にんじん	25g
たまねぎ	60g
しめじ	35g
ピーマン	25g
ウィンナー	50g
サラダ油	5g
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ1
さとう	ひとつまみ
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1

～ 給食レシピを紹介します。～



【作り方】

- 1 じゃがいもは拍子切り、ごぼうはさがきにして、それぞれ水にさらす。にんじんは細切り、さやいんげんはゆでて3cmくらいに切る。
- 2 つきこんにゃくは下ゆでする。
- 3 1のじゃがいもを170～180℃の油で素揚げをし、熱いうちに塩をまぶす。
- 4 フライパンを熱し、サラダ油で豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにゃくの順に炒める。
- 5 4に火が通ったらAの調味料を入れて炒める。
- 6 ラー油、3のじゃがいも、さやいんげん、ごまを加え、さっと炒める。

【作り方】

- 1 切り干し大根は水でもどし、ざく切りにする。にんじんは短冊切り、たまねぎはスライス、しめじは小房に分ける。ピーマンは細切り、ウィンナーは輪切りにする。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油でウィンナー、にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干し大根、ピーマンの順に炒め、調味料を入れて炒める。
- 3 粉チーズを入れて、さっと炒める。