



# 7月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日 曜	献 立 名	材料名と体内での主な働き						栄養価		
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類			
1 月	ご飯 牛乳 チンジャオロースー 春雨スープ	牛肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲンサイ	筍 しいたけ にんにく 生姜 玉葱 えのき	米 でん粉 砂糖 春雨	722	27.3	23.5	
2 火	黒糖コッペパン 牛乳 きつねうどん カッターチーズサラダ	油揚げ 鶏肉 かまぼこ ハム	牛乳 チーズ	人参 葱	もやし 玉葱 キャベツ きゅうり	パン 黒砂糖 うどん 砂糖 マヨネーズ	734	30.9	25.6	
3 水	<b>中体連</b>									
4 木	夏野菜カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	牛肉	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン	玉葱 なす	米 麦 カレールウ じゃが芋 油	841	25.6	20.2	
5 金	ぶどうパン 牛乳 魚のレモンソース サラダ コンソメスープ 七夕ももゼリー	ホキ ベーコン	牛乳	人参 人参	レモン汁 キャベツ きゅうり レモン汁 玉葱 しめじ セロリ	小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃが芋 ゼリー	798	32.2	26.1	
8 月	ご飯 牛乳 いわしのおろし煮 ひじきと大豆の煮物 すまし汁	いわし 大豆 てんぷら 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 人参	いんげん 葱	大根 でん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 油	744	27.8	21.7	
9 火	ワンローフパン ぬるチーズ 牛乳 焼きそば 焼売 きゅうりの即席漬け	豚肉 てんぷら いか 豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳	人参 葱	玉葱 しいたけ キャベツ もやし 玉葱 生姜 きゅうり	パン スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油	747	33.3	23.5	
10 水	ご飯 牛乳 白身青のり天ぷら 昆布和え 厚揚げの味噌汁	ホキ 厚揚げ 味噌	牛乳 あおのり 昆布	人参 人参	葱 玉葱	小麦粉 でん粉 油 じゃが芋	756	25.9	21.5	
11 木	ご飯 牛乳 肉じゃが しらす和え	牛肉	牛乳	人参 人参	いんげん 人参	玉葱 キャベツ	じゃが芋 砂糖 こんにゃく 油 砂糖	778	26.0	18.9
12 金	背割りコッペパン 牛乳 ドライカレー 卵とチーズのスープ	牛肉 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 卵	牛乳	人参 人参	ピーマン パセリ	玉葱 玉葱 コーン	小麦粉 油 じゃが芋 パン粉	805	33.5	26.9
15 月	<b>海の日</b>									
16 火	食パン イチゴジャム 牛乳 ジャーマンポテト ラビオリスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 人参	玉葱 キャベツ 玉葱 コーン セロリ	パン ジャム じゃが芋 油	764	26.0	22.9	
17 水	<b>沖縄の郷土料理</b> クファージュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁 シークワサーゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 豆腐 かつお節 かまぼこ	昆布 牛乳	人参	ごぼう 玉葱 にがうり 玉葱 えのき	米 油 ごま油 マーガリン ゼリー	741	30.2	21.9	
18 木	ご飯 牛乳 煮魚 アーモンド和え 切り干し大根の味噌汁	サバ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	にら 葱	生姜 きゅうり キャベツ 玉葱 切り干し大根 しめじ	米 砂糖 砂糖 アーモンド 油	841	33.3	25.9
19 金	<b>地産地消の日</b> ご飯 牛乳 豚肉の味噌煮 アスパラサラダ 巨峰	豚肉 厚揚げ うずら卵 味噌 ハム	牛乳	人参 人参	にら アスパラガス	玉葱 筍 生姜 こんにゃく 砂糖 油 マヨネーズ	864	30.6	29.0	

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。  
 ※19日(金)のアスパラガス、巨峰は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。  
 ※料理ごとに使っている食品がわかるように、献立名にそって食品名を載せています。

☆今月は17日(水)に、沖縄の郷土料理が給食に登場します！

### ゴーヤチャンプルー



「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、とうふといろいろな食材をいためた料理です。  
 ゴーヤを使ったものを「ゴーヤチャンプルー」といいます。

### クファージュシー



豚肉や野菜を具にいれ、豚のだしで炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。  
 沖縄では、炊き込みご飯のことを「ジュシー」と言います。

### ☆朝食おすすめメニュー☆ ～ゴーヤチャンプルー～

○材料(1人分)

- 豚バラ・・・20g
- 卵・・・30g(1/2個)
- にがうり・・・20g(1/8本)
- 豆腐・・・40g(1/8丁)
- 玉葱・・・20g(1/10個)
- かつお節・・・1.5g
- ごま油・・・少々
- 塩・・・少々
- 油・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1

○作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種をスプーンですくい取り薄切りにする。
- ②ゴーヤを分量外の塩でもみ、5分たったら水洗いして水気を切る。
- ③豆腐は2cm角に切り、ザルにあげて水気を切る。
- ④玉葱は皮をむき、せんいに沿って5mm厚さに切る。
- ⑤豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑥フライパンに油をひき、豚肉、玉葱、ゴーヤの順にいためる。
- ⑦火が通ったら豆腐を入れいためる。(豆腐がぐずれてもいいです！)
- ⑧塩、しょうゆで味付けをし、溶いた卵を入れて混ぜる。
- ⑨ごま油、かつお節を入れ、さっといためたらできあがり。



\*豚肉の代わりにベーコンやハム、ツナで作ってもおいしいです！