

令和7年度



7月分給食予定献立表



Bコース

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

学校へお知らせ

牛乳についてお知らせ

中学生の牛乳が7月と9月は250mlになります。
発注や給食当番の受取りの際は、ご注意ください。

お盆回収についてお知らせ

7月17日(木)

大黒小、高隈小、輝北小、細山田小、
高隈中、輝北中、細山田中
※給食後食器用コンテナへ返却

7月18日(金)

笠野原小、寿小、寿北小、
鹿屋東中

※朝の8:30までにコンテナ室へ

保護者の方へお知らせ

今月のかのや食育の日の食材は「ゴーヤ」です。

Aコース：14日(月) Bコース：17日(木)
「鹿屋産ゴーヤとぶた肉の揚げ煮」で登場します。

レシピを掲載しますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

《 鹿屋産ゴーヤと豚肉の揚げ煮(4人分) 》

＜ 材料 ＞

豚肉 120g
ゴーヤ 80g
でんぶん 適量
揚げ油 適量
三温糖 大さじ1
本みりん 小さじ1
A こいくち醤油 大さじ1
水 大さじ2
L いりごま 小さじ2

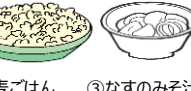
＜ 作り方 ＞

- ① 豚肉は、2cm角の角切りにする。
- ② にがうりは、1/2～1/4のスライス3mm程度に切る。
- ③ 豚肉と、ゴーヤにでんぶんをつけて中火で揚げる。
- ④ Aを加熱し、タレを作る。
- ⑤ 揚げた豚肉とにがうりに、Aをからめて仕上げる。



食育の日
レシピ

日(曜)	献立表の見かた	1 日(火)	2 日(水)	3 日(木)	4 日(金)
こんだてめい	④ 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③	④ 焼肉炒め ② 麦ごはん ③ 根菜ごまみそ汁	⑤ マーシャルピーズ ④ なすのミートチーズ焼き ② コッペパン ③ 卵スープ	★ セタこんだて ⑤ こまつなと人参の和え物 ④ 星のコロッケ ② ゆかりごはん ③ セタそうめん汁	④ ぶたみそ ② 白ごはん ③ 冬瓜のそぼろ煮
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことをいいます。今日のみそ汁には、4つの根菜が入っています。だいこん、ごぼう、にんじん、じゃがいもです。かみごたえがある食材も多いため、よくかんで食べましょう。	今日は、新メニューの「なすのミートチーズ焼き」です。給食センターで約1800個分を手作業でカットにつめ、気持ちをこめて作りました。なすが苦手な人も、食べやすい味付けになっていると思います。味わって食べましょう。	今日は、少し早いですがセタメニューです。そうめんをセタの伝説に出てくる織姫がつむく糸や、天の川に見立てています。また、魚そうめんの他に、星に見立てたオクラや、星型の人参を入れました。楽しみながらいただきます。	みなさんは、冬瓜を見たことがありますか？ 冬瓜は、7月から9月頃に収穫される夏野菜です。冷たく、暗い場所に置いておくと、冬まで保存できることから、瓜と呼ばれます。形はだ円形で、大きいものは、10kgを超える重さです。
おもに体をつくるものになる食品	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③ とり肉 厚揚げ ④ ④ 麦みそ ④ ぶた肉 ① 牛乳	③ 卵 ベーコン ④ ぶたひき肉 大豆 ⑤ 大豆粉 ① 牛乳 ④ チーズ ⑤ 脱脂粉乳	③ 魚そうめん 油揚げ ④ とり肉 ぶた肉 ① 牛乳	③ ぶたひき肉 大豆 厚揚げ がんもどき ④ ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ① 牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3 群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4 群 その他の野菜・果物・きのこ類	③ にんじん ④ ピーマン ③ だいこん ごぼう 根深ねぎ ④ ④ しょうが ④ 玉ねぎ キヤベツ にんにく	③ こまつな ④ にんじん ④ トマト パセリ ③ とうがん えのきたけ コーン ④ ④ 玉ねぎ ④ なす マッシュルーム にんにく しょうが	② 赤しそ ③ オクラ 葉ねぎ ③ ⑤ にんじん ⑤ こまつな ③ もやし だいこん しいたけ ④ 玉ねぎ	③ ④ にんじん ④ 葉ねぎ ③ とうがん こんにゃく えだまめ ④ ④ しょうが ④ ごぼう
おもにエネルギーのもとになる食品	5 群 穀類・いも類・さとう 6 群 油脂(油類)・種実類	② 米 麦 ③ じゃがいも ④ さとう ③ ④ ごま油 ごま	② コッペパン ③ じゃがいも ④ マカロニ パン粉 ④ ⑤ さとう ③ ⑤ 油	② 米 ④ ④ さとう ④ じゃがいも パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん ④ 油 植物油脂 ⑤ ごま油 ごま	② 米 ③ でんぶん ③ ④ さとう ④ ごま油 ごま
その他調味料	だしや調味料など	③ 煮干し(だし) ④ 酒 しょうゆ みりん	③ ③ トリガラスープ コンソメ しょうゆ ③ ④ ワイン こしょう ④ ケチャップ ウスターソース とんかつソース ③ ④ ⑤ 塩 ⑤ ココア	② 梅酢 ③ 酒 かつお節(だし) ③ ⑤ しょうゆ ② ④ ⑤ 塩	③ しょうゆ かつお節(だし) ③ ④ みりん ④ 酒
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 604 kcal 29.2 g 1.8 g 中学生 761 kcal 37.2 g 2.5 g	小学生 617 kcal 28.2 g 2.2 g 中学生 809 kcal 36.5 g 3.3 g	小学生 612 kcal 20.2 g 2.3 g 中学生 747 kcal 24.5 g 3.0 g	小学生 643 kcal 32.5 g 1.8 g 中学生 813 kcal 41.6 g 2.3 g

日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	 ④ぶた肉のピリ辛炒め  ②麦ごはん ③なすのみそ汁	 ④ハニーマスタードチキン  ②チキンライス ③冬瓜のスープ	 ④ツナとごぼうのマヨソース  ②コッペパン ③ミネストローネ	 ④炒めナムル  ②麦ごはん ③中華丼の具	世界の料理 in 日本 ⑤無限ピーマン ④さばのホイル焼き ②麦ごはん ③うすくず汁
今日の献立について	みなさんは夏野菜をいくつ知っていますか？今日は、夏の代表野菜でもある「なす」を使用したみそ汁です。なすは、漬物、汁物、炒め物、揚げ物などいろいろな料理でも使うことができます。赤みそを使って、いつもとは少し違う風味のみそ汁にしています。	マスタードには、白からし、黒からし、和からしの3つの主な種類があります。それぞれの種類は、種子の色や風味、辛味の強さが異なります。今回は、マスタードにはちみつと合わせて作ったタレとからめているので、辛みは少なくまろやかになっていると思います。	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「貝だくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味です。材料に決まりはないので、野菜や豆など旬のものを使ってアレンジして家庭でも作ってみると様々な味が楽しめるかもしれません。	中華丼は、ごはんの上に肉野菜炒めのあんかけをのせた日本発祥のどんぶり料理です。東京の中華料理店でお客さんから、八宝菜をご飯にのせてほしいと頼まれて作ったのが始まりと言われています。今回は本格的に、「いか」や「えび」を入れて作り直しました。	今年は、日本で万博が開催されています。万博とは、世界各国が技術や文化を展示し、国際交流を促進するイベントです。今年度は、万博にちなんで「世界の料理」が登場します。まずは、今年の開催国である日本の料理です。次はどこの国の料理でしょうか。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③油揚げ 豆腐 赤みそ 麦みそ 2群 ④ぶた肉 ちくわ ①牛乳	③ウインナー ④④とり肉 ①牛乳	③ベーコン ガルバンソー マローファットピース レッドキドニー ④まぐろフレーク ①牛乳	③ぶた肉 いか えび ①牛乳	③とり肉 油揚げ ④さば みそ ①牛乳 ⑤塩昆布
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ④④にんじん ④さやいんげん 4群 ③なす だいこん えのきたけ れんこん しょうが	③にんじん ④④パセリ ③とうがん 玉ねぎ キャベツ	③トマト パセリ ④④にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ にんにく ④キャベツ ごぼう コーン	③チンゲンサイ ④④にんじん ④ほうれんそう ③玉ねぎ ほうき たいのこ きくらげ しょうが ④大豆もやし コーン	③にんじん 葉ねぎ ⑤ピーマン ③だいこん たいのこ えのきたけ しいたけ しょうが ⑤もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 6群 ④さとう ③④ごま油	②米 ④でんぷん はちみつ さとう ②④油	②コッペパン ③マカロニ じゃがいも ③④さとう ③オリーブオイル ④油 ごま	②米 麦 ③でんぷん ④④さとう ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ③でんぷん ④さとう 米粉 ⑤ごま ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 一味とうがらし	②チキンライスの素 ③とがらすープ コンソメ ④しょうゆ ④④しょうゆ ④粒入りマスタード ノンエッグマヨネーズ	③とがらすープ コンソメ 塩 ③④しょうゆ ④しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	③酒 中華だし 塩 ③④しょうゆ ④酢	③酒 しょうゆ 塩 かつお節・昆布(だし) ④みりん
栄養価	小学生 563 kcal 24.5 g 1.8 g 中学生 713 kcal 31.2 g 2.4 g	小学生 660 kcal 27.2 g 2.8 g 中学生 838 kcal 34.6 g 3.6 g	小学生 583 kcal 22.1 g 2.0 g 中学生 748 kcal 28.3 g 2.7 g	小学生 600 kcal 31.6 g 2.1 g 中学生 759 kcal 40.8 g 2.7 g	小学生 626 kcal 27.9 g 1.9 g 中学生 778 kcal 34.6 g 2.5 g

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだてめい	 ④はちみつさわやかポンチ  ②白ごはん ③夏野菜カレー	 ⑤レモンヨーグルト  ④切干大根のスタミナ炒め ②麦ごはん ③かきたま汁	 ④アーモンドサラダ  ②ドーナツ ③塩スパゲッティ (小：1個、中2個)	かのや食育の日  ④鹿屋産ゴーヤとぶた肉の揚げ煮 ②白ごはん ③かいのこ汁	
今日の献立について	今日は、給食の中でも特に人気の高いカレーの登場です。今回は、夏野菜をたくさん使用したカレーにしました。この時期にしか味わえない夏野菜を食べて、夏の暑さを乗り切りましょう。	今日は、レモンヨーグルトです。ヨーグルトには、成長期のおみなさんに大切な栄養素である「カルシウム」がたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。成長期の時期にしっかりとカルシウムを摂取しましょう。	みなさんは、学校の図書室や図書館の本は好きですか？今日は、「バムとクロのちやうび」で登場する「ドーナツ」を再現して北部給食センターで初めてドーナツを揚げてみました。絵本の中でどのように登場するか、ぜひ本を借りて読んでみてください。	今日は、1学期最後の給食です。1学期の給食はどうでしたか？給食当番は協力してできたでしょうか？いよいよ夏休みがはじまります。夏休みも早い早起き朝ごはんを忘れずに、規則正しい生活を心がけましょう。	
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 レバー 2群 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③油揚げ 卵 ④ぶた肉 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 寒天	②卵 ③ベーコン とり肉 ①②牛乳 ②脱脂粉乳	①大豆 油揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ①牛乳 ③昆布	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③かぼちゃ トマト 4群 ③玉ねぎ なす えだめめ にんにく プルーン ④パイン もも ナタデココ	③こまつな ④④にんじん ④にら ③玉ねぎ えのきたけ ④切干だいこん にんにく ⑤レモン果汁	③ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ④にんじん ③玉ねぎ にんにく セロリ マッシュルーム ④キャベツ えだめめ コーン きゅうり	③かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ④ゴーヤ ③なす ごぼう こんにゃく	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ④はちみつレモンゼリー ③油	②米 麦 ③④でんぷん ④⑤さとう ④ごま ごま油	②小麦粉 でんぷん ③スパゲッティ ②④さとう ②③油 ③④オリーブオイル ④アーモンド	②米 ④でんぷん さとう ④油 ごま	
その他調味料	③カレー粉 塩 しょうゆ ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ 酒 ④中華だし トウバンジャン ⑤ゼラチン	②③塩 ③とがらすープ コンソメ ゼラチン ③④しょうゆ ④しょうゆ 酢	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ	
栄養価	小学生 652 kcal 22.9 g 1.8 g 中学生 826 kcal 29.1 g 2.4 g	小学生 636 kcal 26.1 g 2.1 g 中学生 777 kcal 32.3 g 2.8 g	小学生 640 kcal 26.1 g 2.7 g 中学生 801 kcal 32.7 g 3.4 g	小学生 651 kcal 26.3 g 1.7 g 中学生 825 kcal 33.8 g 2.2 g	

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
2(水)	マーシャルピーンズ	給食センター	学校	11(金)	さばのホイル焼きのホイル	入っていた食缶へ返却してください	
2(水)	なすのミートチーズ焼きのカップ	入っていた食缶へ返却してください		15(火)	レモンヨーグルト	業者	業者

終業式

