

令和8年度

7月分給食予定献立表

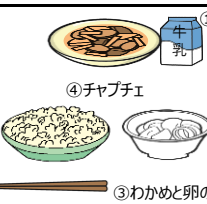
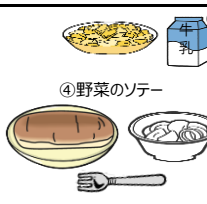
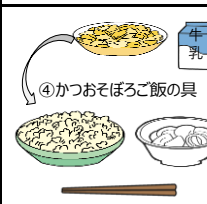
Bコース

※ 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

日(曜)	献立表の見かた	1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
こんだてめい	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。	④ひじきと煮干しの佃煮	④魚の生姜煮 ⑤無限ピーマン	⑤七夕ゼリー④星ハンバーグの和風ソースかけ
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。	チンゲンサイは、中国から伝わった野菜で、シャキシャキとした食感が特徴です。みどりの葉には、からだの調子を整えるビタミンやカルシウムが豊富に含まれています。	根菜とは、土の中の「根」や「根っこ」に近い野菜を指します。根菜には、おなかの調子を整える食物繊維や、体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれています。	七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。今日の流し星スープに入っている「魚そうめん」は、魚のすり身からつくられたそうめんのような食べ物です。見た目もきれいで、食べやすいのが特徴です。季節の行事を感じて味わってみましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③ふた肉 大豆 赤みそ	③とり肉 厚揚げ 麦みそ	③豆腐 魚そうめん とり肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	④高野豆腐 かつお節	④牛乳 ⑤塩昆布	④ハンバーグ(ふた肉 とり肉 大豆)
おもにエネルギーのもとになる食品	3 群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	①牛乳 ④ひじき 煮干し	③にんじん かぼちゃ ⑤ピーマン	①牛乳 ②わかめ
その他調味料	4 群 その他の野菜・果物・きのこ類	③にんじん チンゲン菜	③だいこん ごぼう 深ねぎ しょうが ⑤もやし	③オクラ ④にんじん ④葉ねぎ
栄養価	5 群 こく類・いも類・さとう	③もやし 深ねぎ にんにく しょうが	②米 麦 ③うどん ④さとう	③えのきたけ コーン ④玉ねぎ にんにく しょうが もやし
	6 群 油脂(油類)・種実類	②米 麦 ③うどん ④さとう	③ごま油 ④ごま	⑤七夕ゼリー(レモン・グレープ)
		③白湯 中華だし テンメンジャン トウバンジャン ゼラチン ④しょうゆ ④酢 酒 みりん	③煮干し(だし)	②米 麦 ④さとう
				④てんぷん
				④油
				③しょうが かつお節(だし) ③④塩 しょうゆ ④みりん 酒 とりガラスープ
栄養価	小学生 エネルギー 25.6 kcal	小学生 639 kcal	小学生 614 kcal	小学生 607 kcal
	中学生 エネルギー 31.3 kcal	中学生 791 kcal	中学生 737 kcal	中学生 714 kcal
	小学生 たんぱく質 25.6 g	小学生 30.4 g	小学生 23.7 g	小学生 23.7 g
	中学生 たんぱく質 31.3 g	中学生 37.2 g	中学生 31.5 g	中学生 27.0 g
	小学生 塩分 2.1 g	小学生 2.4 g	小学生 1.9 g	小学生 2.5 g
	中学生 塩分 2.6 g	中学生 2.9 g	中学生 2.3 g	中学生 3.1 g

日(曜)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
こんだてめい	④菜果サラダ	④ふた肉のピリ辛炒め	④ごぼうサラダ	④オーロラフィッシュ	④はるさめの酢の物
今日の献立について	「菜果サラダ」は野菜や果物をくみ合わせたサラダのことです。みかんの甘みとレモン果汁やお酢のさっぱりとした味で、暑い夏でも食べやすい味になっています。わかめには骨を丈夫にするカルシウム、野菜には体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。	かいの汁は、野菜や豆腐などを使った鹿屋島に伝わる郷土料理です。「かいの汁」は昔のことばで「かたつむりの子ども」という意味があり、具を小さめに切った様子がにていることから名前がついたといわれています。地域の食文化を感じられる料理です。	ごぼうは、土の中で育つ根菜の仲間です。ごぼうには、おなかの調子を整える「イヌリン」という食物繊維や、体づくりを助けるビタミンが豊富に含まれています。また、土の中で長く育つことから「元気に長生きできますように」という願いをこめて、おせち料理でもよく使われます。	とうがんは、夏にとれる野菜なのに「冬」の字がつくふしな野菜です。なぜかという、とうがんの皮が厚く、長く保存でき、冬ごろまで食べられたことから言われています。やわらかくなると味がしみこみやすいのが特徴です。汁物などによく使われています。	はるさめは、じゃがいもやさつまいも、緑豆(りょうとう) などのでんぷんからつくられる、めん状の食べ物です。火を通すとやわらかくなり、スープやサラダなどいろいろな料理に使われます。名前に「はる」がついているのは見た目が春にふさわしいとみられるからとも言われています。
おもに体をつくるものになる食品	③ふた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ	③大豆 油揚げ 麦みそ	③とり肉 ミートボール(とり肉・ふた肉)	③とり肉 ウィナー ④たら 麦みそ	③ふた肉 大豆 赤みそ 豆腐 高野豆腐
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳 ④わかめ	④ふた肉 ちくわ	①牛乳 ③スキムミルク チーズ	①牛乳	①牛乳 ④わかめ
おもにエネルギーのもとになる食品	③にんじん	③かぼちゃ 葉ねぎ ③④にんじん	③白いんげん豆ペースト ③④にんじん	③④にんじん ③パセリ	③④にんじん
その他調味料	③だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん しょうが ④キャベツ きゅうり みかん	③なす ごぼう こんにゃく ④れんこん いんげん しょうが	③玉ねぎ えだまめ ④ごぼう きゅうり コーン	③とうがん 玉ねぎ キャベツ ④えだまめ	③深ねぎ しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり コーン
栄養価	小学生 611 kcal	小学生 624 kcal	小学生 529 kcal	小学生 663 kcal	小学生 642 kcal
	中学生 759 kcal	中学生 772 kcal	中学生 754 kcal	中学生 826 kcal	中学生 794 kcal
	小学生 エネルギー 25.6 kcal	小学生 26.7 kcal	小学生 25.3 kcal	小学生 23.8 kcal	小学生 28.8 kcal
	中学生 エネルギー 31.3 kcal	中学生 32.6 kcal	中学生 33.8 kcal	中学生 28.3 kcal	中学生 35.1 kcal
	小学生 たんぱく質 25.6 g	小学生 26.7 g	小学生 25.3 g	小学生 23.8 g	小学生 28.8 g
	中学生 たんぱく質 31.3 g	中学生 32.6 g	中学生 33.8 g	中学生 28.3 g	中学生 35.1 g
	小学生 塩分 2.1 g	小学生 1.7 g	小学生 1.9 g	小学生 2.4 g	小学生 2.7 g
	中学生 塩分 2.6 g	中学生 2.6 g	中学生 2.7 g	中学生 3.0 g	中学生 3.5 g

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こ ん だ て め い					
今日の献立について	チャブチは、韓国でよく食べられている料理です。はるさめを使い、肉や野菜と一緒にいためてつきます。野菜には、体の調子をととのえるビタミン、肉には体のもとなるたんぱく質がふまれています。また、はるさめのもちもちした食感も楽しめる料理です。	夏野菜には、体をひやして暑さでつかれた体を元気にするパワーがあります。トマトやきゅうり、なす、ピーマンなどには体の調子を整えるビタミンと水分がたくさん入っています。水分がたくさん入っているため、水分をチャージして夏バテを防ぐことができます。	スパゲッティは、デュラム小麦粉というたい小麦粉から作られる細長いめんの一つで、イタリアで親しまれている料理です。ソースや具材によっていろいろな味をたのしめるのが特徴です。今日の塩スパゲッティにはとりに肉や野菜がたっぷり入っています。しっかり食べて元気にすごしましょう。	うすくず汁は、くず粉やでんぶんで少しだけとろみをつけた汁物です。とろみがあることで、具材のうまみが汁によくなじみ、おいしく食べられます。野菜や豆腐など、いろいろな食材が使われることが多く、栄養たっぷりです。のどごしがよく食べやすい汁物です。	かつおは、鹿児島枕崎市で多く水揚げされている魚です。枕崎市は「かつおのまち」として知られ、かつお節づくりもさんにおこなわれています。かつおにはからだをつくるものとなるたんぱく質や血をつくるものとなる鉄分が入っています。今日はかつおそぼろごはんにしてみました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 たまご 2群 ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③とり肉 ①牛乳	②とり肉 油揚げ 豆腐 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ ③麦みそ ④かつお節 たまご ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん ③こまつな 4群 ③玉ねぎ えのきたけ しめじ ④しょうが にんにく たけのこ	③かぼちゃ トマト ③にんにく 玉ねぎ なす ブルーン えだまめ ④パイン もも レモンゼリー	③ピーマン パプリカ ④こまつな にんじん ③にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ④キャベツ しめじ	③にんじん 葉ねぎ ④にがうり ③だいこん たけのこ えのきたけ しめじ しょうが	③にんじん 葉ねぎ ③玉ねぎ とうがん ごぼう しめじ ③④しょうが ④えだまめ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③でんぶ ④はるさめ さとう 6群 ③④ごま ごま油	②米 麦 ④ナタデココ ③油	②コッパパン ③スパゲッティ ③油 オリーブオイル ④ごま油	②米 麦 ③④でんぶ ④さとう ④油 ごま	②米 麦 ④さとう ④油
その他調味料	③とりがらスープ しょうゆ 中華だし ③④しょうゆ ④酒 トウバンジャン	③カレー粉 塩 ごしよ 赤ワイン アレルギーフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース	③とりがらスープ コンソメ ゼラチン ④しょうゆ ③④塩 ごしよ	③酒 塩 ごんぶ(だし) かつお節(だし) ④みりん ③④しょうゆ	③煮干し(だし) ④みりん しょうゆ
栄養価	小学生 603 kcal 25.3 g 1.7 中学生 749 kcal 30.8 g 2.2	小学生 647 kcal 22.4 g 1.7 中学生 802 kcal 26.8 g 2.2	小学生 502 kcal 24.6 g 2.4 中学生 722 kcal 32.8 g 3.3	小学生 616 kcal 26.1 g 1.4 中学生 763 kcal 31.6 g 1.8	小学生 629 kcal 30.4 g 2.2 中学生 778 kcal 37.4 g 2.9

※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		
6(月)	七夕デザート	業者	学校	届きしだい保冷対応をお願いします。	

学校へのお知らせ

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け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16日(木)

大黒小、高隈小、輝北小、細山田小、輝北中

※給食後食器用コンテナへ返却

7月17日(金)

高隈中、細山田中

※給食後食器用コンテナへ返却

7月21日(火)

笠野原小、寿小、寿北小、鹿屋東中

※朝8:30までにコンテナ室へ返却

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：13日(月) Bコース：16日(木)

「鹿屋産ゴーヤと豚肉の揚げ煮」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。

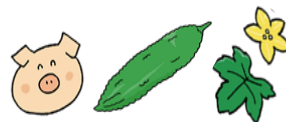
《 鹿屋産ゴーヤと豚肉の揚げ煮(4人分) 》

< 材料 >

豚肉 120g
ゴーヤ 80g
でんぶ 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
L 水 大さじ2
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