

# 松茂町 幼稚園, 小・中学校7月分子予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか 血や肉, 骨になる	みどり 体の調子をととのえる	きいろ 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) 上段:小 下段:中	たんぱく質(g) 上段:小 下段:中
1	木	切り目つきまるパン	牛乳	パックソース	ささみカツ ボイルキャベツ 野菜ごろごろコンソメスープ	牛乳 ささみカツ ベーコン・だいず	キャベツ・コーン にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・れんこん	パン 油	650 794	26.4 31.8
2	金	ごはん	牛乳		さわらのごまみそかけ ひじきの炒め煮	牛乳 さわら・赤だしみそ 鶏肉・干しひじき・平天	こんにゃく にんじん れんこん・さやいんげん	米 砂糖・ごま じゃがいも	675 825	30.6 36.5
5	月	ごはん	牛乳		揚げぎょうざ マーボー豆腐	牛乳・揚げぎょうざ とうふ・豚ひき肉 みそ	ねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ 干しいたけ	米 油・ごま油 砂糖・でん粉	718 895	26.9 33.7
6	火	ごはん	牛乳		具だくさん豚丼の具 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉・ちくわ 干しわかめ	にんじん・たまねぎ ねぎ・ごぼう しめじ・キャベツ・きゅうり	米 砂糖	611 752	22.8 27.2
7	水	ごはん	牛乳		れんこんのはさみ揚げ たなばた汁 お星さまゼリー	牛乳 れんこんはさみ揚げ えび	干しいたけ オクラ にんじん・たまねぎ	米・油 そうめん ゼリー	651 790	20.1 23.3
8	木	小型 コッペパン	牛乳	マーガリン	焼きそば フルーツカクテル	牛乳 豚肉・いか・平天 あおのり・かつお節	たまねぎ・もやし・にんじん キャベツ・ピーマン みかん・パイン・もも	パン・マーガリン ちゅうかめん ゼリー	680 848	25.8 32.1
9	金	ごはん	牛乳	しそひじき つくだに	ツナマヨオムレツ じゃがいものそぼろ煮	牛乳・ツナマヨオムレツ 牛ひき肉・豚ひき肉 厚揚げ・ちくわ・しそひじき	たまねぎ にんじん えだまめ	米 じゃがいも 砂糖	717 878	27.2 32.3
12	月	ごはん	牛乳		鶏肉のから揚げ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	米 でん粉 油・はるさめ	699 867	22.7 27.3
13	火	ナン	牛乳		キーマカレー とうもろこし	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト とうもろこし	ナン じゃがいも カレールウ・油	612 775	26.5 33.5
14	水	ごはん	牛乳		いわしのしょうが煮 五目豆 冷凍パン	牛乳 いわしのしょうが煮 だいず・鶏肉・平天	こんにゃく・にんじん たけのこ・ごぼう さやいんげん・パイン	米 砂糖	663 811	27.1 32.7
15	木	黒糖パン	牛乳	イタリアン ドレッシング	とり肉のトマト煮 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	にんじん・しめじ・たまねぎ えだまめ・トマト・キャベツ きゅうり・コーン	パン・黒砂糖 じゃがいも・油 砂糖・ドレッシング	649 805	24.2 29.6
16	金	ごはん	牛乳		キャベツメンチカツ かぼちゃの煮物	牛乳 キャベツメンチカツ 鶏肉・平天	かぼちゃ・こんにゃく たまねぎ・にんじん グリーンピース	米 油 砂糖	683 855	21.7 26.6
19	月	ごはん	牛乳		さわらのフライ 徳島たっぷりチゲスープ 抹茶大豆	牛乳・さわらのフライ 鶏肉・厚揚げ 抹茶大豆	もやし・れんこん こまつな・干しいたけ はくさい	米 油	707 825	20.3 24.1
20	火	ごはん	牛乳	パック マヨネーズ	肉じゃが ごぼうサラダ	牛乳 牛肉・豚肉 平天	こんにゃく・たまねぎ にんじん・グリーンピース ごぼう・キャベツ・コーン	米 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ(乳卵不使用)	668 805	19.9 23.4
								小学校 中学校	小 中	24.0 30.0

※材料その他の理由による献立の変更をご了承ください。

## 徳島たっぷりチゲスープ 7月19日(月)実施予定

### 【材料】4人分

- とりもも肉・・・100g
- 厚揚げ・・・120g
- れんこん・・・20g
- 浜ねぎ・・・40g
- もやし・・・1袋
- しいたけ・・・3個
- 白菜キムチ・・・40g
- 水・・・カップ2杯
- 中華だしの素・・・小さじ1
- コチュジャン・・・小さじ1/2
- 薄口しょうゆ・・・小さじ2

### 【作り方】

- ①とりもも肉、厚揚げは一口大に切る。
- ②れんこんは皮をむき、少し厚めの半月切りにし、浜ねぎは一口大に斜め切りにしておく。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したらとりもも肉を入れる。
- ④れんこんと厚揚げを加え、火が通ったら、浜ねぎ、もやし、しいたけ、白菜キムチを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤●の調味料を加え、塩こしょうで味をととのえる。

☆7月19日(月)は、浜ねぎを小松菜に変更して実施しています。

令和2年度の松茂町学校給食  
レシピコンクールの  
入賞レシピです

