



令和5年

7月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

7月分の予約について

- ★インターネット予約：6月1日(木)～6月20日(火)
 - ★マークシート予約(学校へ提出)：6月1日(木)～6月15日(木)
 - ※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。残高を確認の上、入金をお願いします。
- 入金期限は、6月20日(火)です。

予約注文は
こちらから!



★7月7日は七夕

七夕の夜、天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が、年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた星まつりの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。また、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。→枚方市の中学校給食では、7月7日の七夕の日に七夕すましを提供します。そうめんのかわりに糸かまぼこを使用しています。

月	火	水	木	金
3 ① 鯖の照り焼き ②煮ひたし ③ポテッと大豆のカーニバル ④わかめのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 814kcal ○たんぱく質 36.6g ○脂質 29.4%	4 ① 豚キムチ ②キャベツの炒め物 ③春雨サラダ ④フルーツ杏仁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 28.3g ○脂質 23.1%	5 ① 白身魚のマリネ ②マカロニソテー ③小松菜のガーリックソテー ④ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風 ■コッペパン ■牛乳 ○エネルギー 796kcal ○たんぱく質 39.1g ○脂質 24.1%	6 ① 焼きとり ②ボイル野菜 ③チンゲン菜の炒め物 ④関東煮(うずら卵) ■ご飯 ■飲むヨーグルト ○エネルギー 807kcal ○たんぱく質 38.3g ○脂質 17.7%	7 ① 赤魚のあんかけ ②小松菜とツナの炒め物 ③五目きんぴら ④七夕すまし ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 780kcal ○たんぱく質 35.4g ○脂質 26.3%
10 ① 焼き魚(鯖) ②ひじき豆 ③じゃがいもの炒め物 ④こしね汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 29.5%	11 ① パターチキンカレー ②オムレツ ③ココロソテー ④キャベツの炒め煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 826kcal ○たんぱく質 32.1g ○脂質 25.3%	12 ① ホキの野菜あんかけ ②チンゲン菜のオイスターソース炒め ③冷麺 ④冷麺の具 ■ミニごまパン ■牛乳 ○エネルギー 860kcal ○たんぱく質 36.2g ○脂質 34.5%	13 ①ハンバーグのラタトゥイユソース ②ウインナーポテト ③レタススープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 32.4g ○脂質 24.4%	14 ① きびなごのかりん揚げ ②ピーマン炒め ③小松菜のごま炒め ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 22.8%
★ 星マークの日は アレルギー対応食があります。 ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。 ※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。	18 ① 焼き魚(ほっけ) ②ピーマンとじゃがいもの炒め物 ③浦上そば ④春雨入りかきたま汁 ⑤のり佃煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 38.2g ○脂質 24.7%	19 ① 鶏肉のマーマレード焼き ②スパゲティ ③チンゲン菜のソテー ④ビーフシチュー(米粉) ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 19.8%	 <p>諸事情により、使用食材の数量を変更する場合があります。</p>	

就学援助費を申請される皆様
令和5年度の就学援助費の支給が決定されるまでは、**事前入金が必要です。**
支給が決定されましたら、注文された分の給食費を返金いたします。

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かにを使用していません。

5 ① 白身魚のマリネ ②米粉マカロニソテー ③小松菜のガーリックソテー ④ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風 ■コーンピラフ ■牛乳 ○エネルギー 773kcal ○たんぱく質 35.8g ○脂質 21.3%	6 ① 焼きとり ②ボイル野菜 ③チンゲン菜の炒め物 ④関東煮 ■ご飯 ■飲むヨーグルト ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 39.3g ○脂質 14.2%	11 ① ココナッツチキンカレー(米粉) ②ポークウインナー ③ココロソテー ④キャベツの炒め煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 856kcal ○たんぱく質 33.8g ○脂質 28.9%	12 ① ホキの野菜あんかけ ②チンゲン菜のオイスターソース炒め ③米粉マカロニサラダ ④ミニどうぜり ■わかめご飯 ■牛乳 ○エネルギー 839kcal ○たんぱく質 29.4g ○脂質 28.4%	18 ① 焼き魚(ほっけ) ②ピーマンとじゃがいもの炒め物 ③浦上そば ④玉ねぎと春雨のおつゆ ⑤のり佃煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 767kcal ○たんぱく質 35.8g ○脂質 23.1%
19 ① 鶏肉のマーマレード焼き ②ライスパスタ ③チンゲン菜のソテー ④ビーフシチュー(米粉) ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 791kcal ○たんぱく質 35.1g ○脂質 19.7%	<h2>枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!</h2> <p>6月に引き続き、2022年8・9月に募集した第4回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。募集したテーマは「おかわりしたくなる豆料理」で、7月は優秀賞の2作品です。お楽しみに!</p>			

<ポテッと大豆のカーニバル: 渚西中学校>

揚げたじゃがいもを味付けしたベーコンや大豆、三度豆と和えた料理です。

★アピールポイント

- ・大豆だけでなく、彩りを意識して三度豆も使用したところ
- ・食べやすいように、じゃがいもを素揚げにしたところ



<ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風: 東香里中学校>

ひよこ豆とベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいもをトマト味で煮込み、仕上げにパセリを振りかけたシンプルな料理です。

★アピールポイント

- ・野菜の味がスープになじんでコクのある仕上がりになる
- ・豆と人参がビタミンAの吸収を促す組み合わせであることに着目した



今年度も8・9月に学校給食コンテストを開催します。テーマに合った自慢の料理や、給食で食べてみたい料理など皆さんの応募を待っています!裏面には給食風にアレンジした「ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風」のレシピを紹介しています。



令和5年7月 使用食材一覧・アレルギー情報

- ◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。
(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。
- ◆揚げ油はなたね油を使用しています。
- ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
- ◆14日の「きびなご」には、魚卵が入っていることがあります。
加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。
(ホームページからダウンロード可)。

配合割合一覧表はこちらから! ⇒



★長崎県の郷土料理「浦上そばろ」^{うらかみ}

長崎県の浦上地区で作られた郷土料理です。実際に長崎県の学校給食にも出てくるような、現在も親しまれている料理です。
昔、肉を食べる習慣がなかった浦上地区のキリスト教の信徒達でしたが、神父様から「健康にいい食べ物」として、豚肉を食べることを習い、作ったといわれています。



3日(月) ご飯・牛乳 ①鯖の照り焼き:さわか、塩、土生姜、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、澱粉 ②煮ひし:さつまあげ、小松菜、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③ポテトと大豆のカーニバル:じゃがいも、揚げ油、ベーコン、大豆、三度豆、にんにく、パセリ、塩、こしょう ④わかめのみそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉、大豆 ④さば、大豆	4日(火) ご飯・牛乳 ①豚キムチ:豚肉かた、白菜キムチ、切干大根、人参、玉葱、にら、塩、こしょう、料理酒、こいくち醤油、さとう、みりん、ひまわり油 ②キャベツの炒め物:カットウインナー、チンゲンサイ、キャベツ、人参、エリンギ、たけのこ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③春雨サラダ:焼豚、緑豆春雨、人参、きゅうり、こいくち醤油、さとう、米酢、ごま油 ④フルーツ杏仁:豆乳あんこ、みかん缶、バナナ、アップル缶 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③豚肉、ごま ④大豆	5日(水) コッペパン・牛乳 ①白身魚のマリネ:ホキ、料理酒、塩、玉葱、パプリカ(黄)、さとう、米酢、うすくち醤油、オリーブ油 ②マカロニソテー:マカロニ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③小松菜のガーリックソテー:ローズハム、人参、小松菜、緑豆もやし、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風:ベーコン、人参、玉葱、ひよこ豆、じゃがいも、パセリ、ダイストマト缶、トマトケチャップ、赤ワイン、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう、うすくち醤油 ▼アレルギー情報▼ ②小麦、鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳	6日(木) ご飯・飲むヨーグルト ①焼きとり:鶏肉もも、鶏団子、玉葱、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:キャベツ、人参 ③チンゲン菜の炒め物:焼豚、チンゲンサイ、たけのこ、玉葱、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ④関東煮(うずら卵):豚肉、うずら卵、人参、じゃがいも、一口厚揚げ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④卵、さば、豚肉、大豆	7日(金) ご飯・牛乳 ①赤魚のあんかけ:赤魚、塩、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、土生姜、うすくち醤油、みりん、澱粉 ②小松菜とソラの炒め物:ツナフレーク、小松菜、ホールコーン、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ③五目きんぴら:牛肉、ごぼう、ちくね、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④七夕すまし:糸まほこ、かまぼこ(星)、人参、冬瓜、冷凍豆腐、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ▼アレルギー情報▼ ③牛肉、ごま ④さば、大豆
10日(月) ご飯・牛乳 ①焼き魚(鯖):さば、料理酒、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②ひじき豆:大豆、ひじき、ちくね、人参、さとう、こいくち醤油、みりん ③じゃがいもの炒め物:ベーコン、人参、玉葱、じゃがいも、小松菜、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう ④こしね汁:うす揚げ、ごぼう、人参、玉葱、板こんにゃく、干椎茸、青葱、削り節、みそ、うすくち醤油 ▼アレルギー情報▼ ①さば ②大豆 ③豚肉 ④さば、大豆	11日(火) ご飯・牛乳 ①バターチキンカレー:鶏肉もも、土生姜、にんにく、玉葱、人参、かぼちゃ、じゃがいも、なす、マッシュルーム、コナツツミルク、カレー粉、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごビュレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ ②オムレツ ③コロコソテー:むぎ枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④キャベツの炒め物:焼豚、キャベツ、人参、ホールコーン、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ▼アレルギー情報▼ ①小麦、乳、りんご、鶏肉 ②卵 ③大豆 ④鶏肉、豚肉	12日(水) ミニごまパン・牛乳 ①ホキの野菜あんかけ:ホキ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、小松菜、ミニ厚揚げ、こいくち醤油、さとう、みりん、澱粉、削り節 ②チンゲン菜のオイスターソース炒め:ちくね、たけのこ、チンゲンサイ、人参、エリンギ、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③冷麺:冷麺、ひまわり油、冷麺のタレ ④冷麺の具:ローズハム、キャベツ、きゅうり、人参 ▼アレルギー情報▼ ①さば、大豆 ③小麦、りんご、ゼラチン、大豆、ごま ④豚肉 ■ミニごまパン:小麦、乳、ごま	13日(木) ご飯・牛乳 ①ハンバーグのラタトゥイユソース:チキンハンバーグ、玉葱、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、にんにく、ダイストマト缶、トマトケチャップ、パセリ、とりからスープ、白ワイン、さとう、塩、こしょう、澱粉、オリーブ油 ②ウインナーポテト:カットウインナー、じゃがいも、玉葱、むぎ枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③レタススープ:ベーコン、人参、玉葱、レタス、ホールコーン、うすくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉	14日(金) ご飯・牛乳 ①きびなごのかりん揚げ:きびなご、料理酒、澱粉、揚げ油、黒砂糖、米酢、こいくち醤油 ②ピーマン炒め:焼豚、ピーマン、人参、チンゲンサイ、干椎茸、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、塩、ひまわり油 ③小松菜のごま炒め:小松菜、切干大根、ちくね、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:うす揚げ、玉葱、冬瓜、じゃがいも、えのきたけ、青葱、大豆 ▼アレルギー情報▼ ②鶏肉、豚肉 ③ごま ④さば、大豆



18日(火) ご飯・牛乳 ①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②ピーマンとじゃがいもの炒め物:ベーコン、じゃがいも、ピーマン、塩、こしょう、ひまわり油 ③浦上そばろ:豚肉、さつまあげ、糸こんにゃく、切干大根、人参、ごぼう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、塩、ごま、ひまわり油 ④春雨入りかきたま汁:焼豚、人参、玉葱、卵、緑豆春雨、青葱、とりからスープ、こいくち醤油、塩、こしょう、澱粉 ⑤のり佃煮:のりの佃煮 ▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③豚肉、ごま ④卵、鶏肉、豚肉	19日(水) ご飯・牛乳 ①鶏肉のマーマレード焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、マーマレード、こいくち醤油 ②スパゲティ:スパゲティ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:ローズハム、緑豆もやし、チンゲンサイ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ピーマンとピーマン(米粉):牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、トマトケチャップ、トマトビュレ、ウスターソース、赤ワイン、さとう、塩、こしょう、オニオンペースト、とりからスープ、ひまわり油、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①オレンジ、鶏肉 ②小麦、鶏肉 ③豚肉 ④牛肉、鶏肉
--	--

夏野菜をたくさん取り入れました!

- 4日:春雨サラダ...きゅうり
- 5日:白身魚のマリネ...パプリカ
- 11日:バターチキンカレー...かぼちゃ、なす
- 13日:ハンバーグのラタトゥイユソース...なす、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ、トマト
- 18日:ピーマンとじゃがいもの炒め物...ピーマン



<アレルギー対応献立>

5日(水) コーンピラフ・牛乳 ①白身魚のマリネ:ホキ、料理酒、塩、玉葱、パプリカ(黄)、さとう、米酢、うすくち醤油、オリーブ油 ②米粉マカロニソテー:米粉マカロニ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③小松菜のガーリックソテー:ローズハム、人参、小松菜、緑豆もやし、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風:ベーコン、人参、玉葱、ひよこ豆、じゃがいも、パセリ、ダイストマト缶、トマトケチャップ、赤ワイン、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう、うすくち醤油 ■コーンピラフ:米、カットウインナー、人参、ホールコーン、とりからスープ、塩、こしょう、うすくち醤油、オリーブ油 ▼アレルギー情報▼ ②鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉 ■コーンピラフ:鶏肉、豚肉	6日(木) ご飯・飲むヨーグルト ①焼きとり:鶏肉もも、鶏団子、玉葱、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:キャベツ、人参 ③チンゲン菜の炒め物:焼豚、チンゲンサイ、たけのこ、玉葱、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ④関東煮:豚肉、すりみだんご、人参、じゃがいも、一口厚揚げ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆	11日(火) ご飯・牛乳 ①コナツツチキンカレー(米粉):鶏肉もも、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、かぼちゃ、なす、マッシュルーム、コナツツミルク、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、米粉、りんごビュレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ ②ポークウインナー:ポークウインナー ③コロコソテー:むぎ枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④キャベツの炒め物:焼豚、キャベツ、人参、ホールコーン、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ▼アレルギー情報▼ ①りんご、鶏肉 ②豚肉 ③大豆 ④鶏肉、豚肉	12日(水) わかめご飯・牛乳 ①ホキの野菜あんかけ:ホキ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、小松菜、ミニ厚揚げ、こいくち醤油、さとう、みりん、澱粉、削り節 ②チンゲン菜のオイスターソース炒め:ちくね、たけのこ、チンゲンサイ、人参、エリンギ、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③米粉マカロニサラダ:ローズハム、キャベツ、きゅうり、人参、米粉マカロニ、ひまわり油、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ ④ミニぶどうゼリー:ミニぶどうゼリー ■わかめご飯:米、わかめご飯の具 ▼アレルギー情報▼ ①さば、大豆 ③豚肉、大豆	18日(火) ご飯・牛乳 ①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②ピーマンとじゃがいもの炒め物:ベーコン、じゃがいも、ピーマン、塩、こしょう、ひまわり油 ③浦上そばろ:豚肉、さつまあげ、糸こんにゃく、切干大根、人参、ごぼう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、塩、ごま、ひまわり油 ④玉ねぎと春雨のおつゆ:焼豚、人参、玉葱、緑豆春雨、青葱、とりからスープ、こいくち醤油、塩、こしょう、澱粉 ⑤のり佃煮:のりの佃煮 ▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③豚肉、ごま ④鶏肉、豚肉
---	--	---	--	---

作ってみよう!

ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風

- 【材料:4人分】
- ・ベーコン 40g
 - ・人参 40g
 - ・玉ねぎ 120g
 - ・ひよこ豆(水煮) 80g
 - ・じゃがいも 140g
 - ・パセリ 少々
 - ・ダイストマト缶 120g
 - ・トマトケチャップ 20g
 - ・赤ワイン 8g
 - ・コンソメ(固形) 2個
 - ・塩こしょう 少々
 - ・うすくち醤油 2g
 - ・水 200ml

- 【作り方】
- ① ベーコンは幅1cm、人参はいちょう切り、玉ねぎはさいの目切り、じゃがいもは一口大に切り、パセリはみじん切りにする。
 - ② 鍋を温めて、ベーコンを炒める。
 - ③ 玉ねぎを入れてよく炒めて、人参を入れて塩こしょうをする。
 - ④ ダイストマト缶とケチャップを入れて煮る。
 - ⑤ 水を入れ、沸騰させてアクをとり、ひよこ豆、じゃがいも、赤ワイン、コンソメを入れて煮る。
 - ⑥ うすくち醤油で味を調べて、パセリを入れて完成!

ひよこ豆って何?

ひよこ豆は名前のとおり、ひよこに形が似ている豆です。タンパク質やビタミンB、ビタミンEなどを多く含む体にいい食材です。栗のような甘味がほんのりとあり、クセがありません。いろいろな味や料理に合います。トマト煮込み以外にも、様々な料理にチャレンジしてみましょう!

