

2020年(令和2年)7月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

明石市教育委員会
明石市学校給食会

日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立	ごはん 明石だこコロッケ キャベツとツナの さっぱり和え 味噌汁 牛乳	ごはん 鶏肉の照り煮 じゃがいもの磯香炒め ほうとう汁 牛乳	パン マーシャルピーンズ ウインナーの チリソースがけ 野菜スープ 牛乳	★七夕献立 混ぜいなり (酢めし 混ぜいなりの具) 鰯の塩焼き ★七夕汁 牛乳	パン チリコンカン ニョッキポトフ 牛乳	ごはん 牛肉の炒め物 だんご汁 牛乳	ごはん チキン南蛮 すまし汁 牛乳	パン 豚肉とじゃがいもの ガーリックソテー コーンソイチャウダー 牛乳	★季節の献立 カレーライス (ごはん ポークカレー) ★きゅうりのサラダ アップル 牛乳	パン 飛魚磯辺フライ コーンのソテー トマトスープ 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん 鶏肉の中華炒め トック 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 明石だこコロッケ(1個) 60 天ぷら油 6 キャベツ 30 ツナ油漬け 8 にんじん 5 ごま 1 サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 2 わかめ 0.5 豆腐 30 油あげ 4 玉ねぎ 15 にんじん 10 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 4.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 210 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 65 サラダ油 1 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 みりん 0.2 かたくり粉 0.4 じゃがいも 40 あおさ粉 0.08 サラダ油 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 0.7 豚肉 10 うどん 35 かぼちゃ 25 しめじ 8 油あげ 4 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 青ねぎ 1 煮干し 4 水 190 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 マーシャルピーンズ(1袋) 15 荒挽カクテルウインナー 40 サラダ油 0.25 玉ねぎ 10 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 1 酢 0.8 ケチャップ 4.5 トウモロコシ 0.05 かたくり粉 0.1 水 1 ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 6 セロリー 1.2 キャベツ 10 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.9 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 35 水 175 牛乳 206	酢めし(米) 100 油あげ 15 豚肉 15 ごぼう 7 にんじん 5 いんげん 5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 3 みりん 3 削り節 1.3 水 10 ごま 1.5 あじ(1切) 60 塩 0.2 ビーフン 10 かまぼこ 8 かまぼこ(星) 5 にんじん 10 えのきたけ 8 オクラ 3 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 200 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 大豆 35 豚ひき肉 30 こしょう(白) 0.02 玉ねぎ 18 ガーリックパウダー 0.25 サラダ油 1.5 トマト 20 ウスターソース 1.8 ケチャップ 6.3 砂糖 0.12 チリパウダー 0.12 かたくり粉 1.5 水 3.8 チキンフランクスライス 25 セロリー 2.5 にんじん 15 玉ねぎ 20 じゃがいも 20 キャベツ 15 とうもろこし 6 ニョッキ 31 サラダ油 1 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 25 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.3 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 45 じゃがいも 40 青ピーマン 5 にんじん 10 サラダ油 1 オイスターソース 1.5 清酒 1 みりん 1 砂糖 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.6 かたくり粉 0.3 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 鶏肉 15 だいこん 20 にんじん 5 こんにゃく 10 油あげ 4 青ねぎ 1 白玉だんご 40 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 70 かたくり粉 10 天ぷら油 8 にんにく 0.5 玉ねぎ 10 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 3.5 酢 3 サラダ油 1 ノンエッグマヨネーズ 5.3 豆腐 30 油あげ 3 かまぼこ 5 玉ねぎ 10 にんじん 10 えのきたけ 8 こまつな 5 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1.1 水 190 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ごはん(米) 100 豚肉 50 じゃがいも 25 にんじん 5 サラダ油 1 にんにく 0.5 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 鶏肉 20 ベーコン 5 玉ねぎ 30 にんじん 15 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 30 サラダ油 1.5 ブイヨン(チキン) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 7 豆乳 25 塩 0.6 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 105 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ごはん(米) 100 豚肉 40 加熱レバー 3 じゃがいも 40 玉ねぎ 30 にんじん 10 高野豆腐 2.5 カレールー① 11 カレールー② 17 ケチャップ 1 サラダ油 1.5 水 175 きゅうり 40 にんじん 8 サラダ油 1 ドレッシング(サウザン) 7 アップル(加熱・冷凍)(1個) 40 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 とびうお磯辺フライ(1個) 50 天ぷら油 5 とうもろこし 35 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 ベーコン 10 玉ねぎ 20 にんじん 5 セロリー 2.5 米粉マカロニ 10 にんにく 0.25 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 ブイヨン(チキン) 30 水 190 牛乳 206	★ごはん(米) 100 鶏肉 40 厚揚げ 30 ★玉ねぎ 20 にんじん 10 ★干しいたけ 0.3 ブロッコリー 10 しょうが 0.5 清酒 0.5 しょうゆ(うすくち) 3.1 みりん 0.5 砂糖 1.1 かたくり粉 1 ブイヨン(チキン) 5 ごま油 0.5 サラダ油 1 トック 30 ★豚ひき肉 20 はくさい 10 ★玉ねぎ 20 にんじん 6 ★青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 削り節 7 水 200 ★牛乳 206

6日★七夕献立



7月7日は「七夕」です。
6日の七夕汁には、天の川
に見立てたビーフンと、星の
形をしたかまぼことオクラ
が入っています。

夏野菜を食べて元気に過ごそう！

かぼちゃ：
黄色い色のもととなるカロテンは体内でビタミンA
に変換され、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

オクラ：
ねばねば成分だけでなく、カロテンやビタミンBも
含まれ、体の調子を整える働きがあります。

ピーマン：
ビタミンCがレモンの2倍もあります。

きゅうり：
多くの水分が含まれているため、
汗をたくさんかく夏にピッタリの野菜です。

ゴーヤ：
ビタミンCが多く、苦み成分にはコレステロールを
下げる働きがあります。

15日の県産食材

★ごはん
★干しいたけ
★青ねぎ
★玉ねぎ
★豚ひき肉
★牛乳

その他の日にも、こまつな・チン
ゲンサイは県産の食材を使用する予
定です。

《季節の食材》

たこ
飛魚
かぼちゃ
オクラ
青ピーマン
きゅうり
ゴーヤ

明石市教育委員会
明石市学校給食会

材料 (g)

夏が旬のゴーヤと豚肉を一緒に炒めます。豚肉と味噌のうま味が、ゴーヤ特有の苦味をマイルドにしてくれます。



A

- ※お好みに合わせて調節し、作ってみてください。

- 人参や
らじを入れても
おいしいですよ！

