



7月の予定献立表



令和4年度

尾道市立高見小学校

(牛乳は、毎日あります。)

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるもとになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるもとになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜		その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・ 砂糖	油脂類・ 種実類	カルシウム (mg)	
1	金	食パン	野菜サンド ミネストローネ	豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	食パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ 油	593 311
4	月	ごはん	ゴーヤチャンプルー もずく汁	豆腐 豚肉 卵 かつお節(鹿児島) 鶏肉	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	ゴーヤ 玉ねぎ しょうが もやし	米 砂糖	油 ごま油	588 310
5	火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	601 375
6	水	丸パン	いわしのレモン風味 相性スープ	いわし(太平洋・大西洋) 鶏肉 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく レモン果汁	丸パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	634 345
7	木	麦ごはん	とり肉のさっぱり炒め セタスープ セタゼリー	鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	もやし	米 麦 こんにゃく 砂糖 ピーフン セタゼリー	油	629 310
8	金	小型 リッチパン	なすとトマトのスパゲッティ 枝豆サラダ	豚肉	牛乳 ひじき(長崎・ 山口・広島・愛媛)	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ なす にんにく 枝豆 きゅうり	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油 白ごま ごま油	600 331
11	月	ごはん	豚肉とチンゲン菜の炒めもの 夏野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜 オクラ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ なす	米 でんぷん	油 ごま油	600 362
12	火	麦ごはん	厚揚げのコロコロマーボー 中華サラダ	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	614 427
13	水	丸パン	あじのレモン風味 ゆで野菜 ワントンスープ	あじ(タイ・ベトナム) 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ	丸パン でんぷん 砂糖 タンメン	油	585 329
14	木	ごはん	親子煮 いりこ大豆	鶏肉 卵 高野豆腐 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	606 495
15	金	丸パン	ポークビーンズ フレンチサラダ 角チーズ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	丸パン じゃがいも 砂糖	油	625 422
19	火	ごはん	いんげんと肉のみそ炒め 豆腐汁	豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油	606 327
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	水	ごはん	夏野菜カレー さわやか漬け すいか	豚肉 	牛乳 昆布(北海道)	かぼちゃ にんじん トマト	なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 すいか	米 上新粉 砂糖	油	587 293

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

★太字は広島県産の食材です。

※ 食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)

※ 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

一食の平均摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
605kcal	26.1g	19.6g	357mg	91mg	2.2mg	234μg	0.38mg	0.45mg	13mg	5.5g	2.1g

つくってみませんか? ~ いわしのレモン風味 ~

【材料(4人分)】

- いわし(角切り) 200g
- 片栗粉 適量
- 塩こしょう 少々
- 揚げ油 適量

【マリネ液】

- 玉ねぎ(薄切り) 1/4個
- 酢 大さじ2
- にんじん(せん切り) 1/4本
- 砂糖 大さじ1
- にんにく(みじん切り) ひとかけ
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- レモン汁 小さじ2

【作り方】

- ① いわしは頭と内臓、背骨を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ マリネ液を作る。野菜を切って鍋に入れる。火にかけて調味料で煮る。
- ④ 揚げたいわしをマリネ液にひたして器に盛りつける。

(旬の食べ物)

いわし



からっと揚げたいわしを、さっぱりマリネでいただく夏の一品です。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。