令和8年度

# 7月月間献立表

Bコースの中学校：成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

給食センター（Bコース）

| 月日 | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | 玄米入りごはん<br>牛乳<br>ボロニアカツ<br>ラタトゥイユ<br>たまごスープ | ごはん<br>牛乳<br>照り焼きチキン<br>小松菜としめじの和風ｻﾗﾀﾞ<br>とうがんのみそ汁 | ごはん<br>牛乳<br>さけのマヨネーズ焼き<br>ブロッコリー<br>ボトフスープ | 菜めし<br>牛乳<br>焼きししゃも<br>豚肉とじゃがいものうま煮<br>野菜のごま酢あえ | <七夕献立><br>ごはん<br>牛乳<br>さわらの南ばんづけ<br>ゴーヤーチャンプルー<br>七夕汁 | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のにんにく炒め<br>わかめとｺｰﾝの和風ｻﾗﾀﾞ<br>まめまめみそ汁 | 夏野菜カレー<br>（玄米入りごはん）<br>牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>コールスローサラダ | ごはん<br>牛乳<br>酢豚<br>きゅうりの中華風浅づけ<br>フォースープ | ごはん<br>牛乳<br>とり肉の香味ソースがけ<br>きくらげのサラダ<br>ワンタンスープ | ごはん<br>牛乳<br>とり肉のしょうが焼き<br>じゃこピーマン<br>ゆばのすまし汁 | ごはん<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>とうもろこし<br>キャベツのサラダ |
| 材料名及び使用量(g) | 米 85 黄<br>アルファ化米（もち玄米） 10 黄<br>水 140<br>＊牛乳 1本 赤<br>ボロニアカツ 1個 赤<br>油 6 黄<br>とり肉 15 赤<br>たまねぎ 15 緑<br>にんじん 10 緑<br>なす 15 緑<br>ズッキーニ 10 緑<br>ピーマン 5 緑<br>にんにく 0.2 緑<br>サラダ油 0.3 黄<br>トマト 5 緑<br>トマトケチャップ 6<br>上白糖 0.7 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>＊たまご 20 赤<br>とうふ 30 赤<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 25 緑<br>パセリ 0.4 緑<br>塩 0.7<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 3.3<br>とりがら 8<br>パセリ 0.1 緑<br>セロリ 0.1 緑<br>水 145<br>でんぷん 0.6 黄 | 米 95 黄<br>水 133<br>＊牛乳 1本 赤<br>とり肉 100 赤<br>上白糖 3.5 黄<br>濃口しょうゆ 4.5<br>みりん 2<br>酒 1.5<br>小松菜 20 緑<br>しめじ 8 緑<br>にんじん 8 緑<br>キャベツ 20 緑<br>上白糖 1 黄<br>サラダ油 0.8 黄<br>濃口しょうゆ 1.8<br>酢 1.5<br>うすあげ 8 赤<br>にんじん 15 緑<br>とうがん 45 緑<br>えのきたけ 10 緑<br>青ねぎ 4 緑<br>みそ 11.5 赤<br>煮干し 2.7<br>水 145 | 米 95 黄<br>水 133<br>＊牛乳 1本 赤<br>さけ 1切 赤<br>塩 0.2<br>ノンエッグマヨネーズ 10 黄<br>ブロッコリー 42 緑<br>上白糖 1 黄<br>サラダ油 1.2 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.03<br>酢 1.4<br>チキンウインナー 18 赤<br>じゃがいも 40 黄<br>にんじん 12 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>キャベツ 25 緑<br>塩 0.9<br>こしょう 0.02<br>ベーリーフ 0.02<br>白ワイン 0.5<br>とりがら 8<br>セロリ 0.1 緑<br>水 130 | 米 95 黄<br>水 133<br>菜めしの素 2.9 緑<br>＊牛乳 1本 赤<br>ししゃも 2尾 赤<br>豚肉 40 赤<br>じゃがいも 80 黄<br>にんじん 20 緑<br>たまねぎ 45 緑<br>こんにゃく 30 緑<br>土しょうが 0.4 緑<br>グリンピース 5 緑<br>上白糖 4.5 黄<br>濃口しょうゆ 4.5<br>淡口しょうゆ 3<br>水 45<br>ごぼう 8 緑<br>にんじん 7 緑<br>たまねぎ 15 緑<br>きゅうり 25 緑<br>＊白ごま 2 黄<br>上白糖 2.3 黄<br>塩 0.4<br>酢 3 | 米 95 黄<br>水 133<br>＊牛乳 1本 赤<br>さわら 1切 赤<br>でんぷん 8 黄<br>油 5 黄<br>白ねぎ 0.5 緑<br>土しょうが 0.3 緑<br>上白糖 5.4 黄<br>濃口しょうゆ 6<br>酢 4<br>一味とうがらし 0.01<br>豚肉 15 赤<br>絹厚あげ 30 赤<br>にがうり 13 緑<br>にんじん 7 緑<br>たまねぎ 10 緑<br>きくらげ乾 0.4 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>塩 0.2<br>濃口しょうゆ 2.5<br>糸かつお 0.4 赤<br>とうふ 30 赤<br>かまぼこ 12 赤<br>たまねぎ 30 緑<br>青ねぎ 4 緑<br>塩 0.4<br>淡口しょうゆ 4.2<br>だし昆布 0.6<br>けずりぶし 2.5<br>水 150 | 米 95 黄<br>水 133<br>＊牛乳 1本 赤<br>豚肉 70 赤<br>にんにく 0.2 緑<br>こしょう 0.01<br>濃口しょうゆ 2.5<br>酒 1.3<br>ツナ 12 赤<br>キャベツ 20 緑<br>とうもろこし 15 緑<br>わかめ 0.8 赤<br>サラダ油 1.2 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>濃口しょうゆ 2<br>酢 2<br>だいず 5 赤<br>とうふ 25 赤<br>たまねぎ 20 緑<br>にんじん 10 緑<br>青ねぎ 4 緑<br>みそ 11.5 赤<br>煮干し 2.7<br>水 145 | 豚肉 40 赤<br>じゃがいも 30 黄<br>たまねぎ 50 緑<br>なす 20 緑<br>にんじん 10 緑<br>ズッキーニ 20 緑<br>トマト 5 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>カレー粉 1<br>トマトケチャップ 8<br>塩 0.8<br>こしょう 0.02<br>ウスターソース 5.4<br>濃口しょうゆ 2.7<br>ベーリーフ 0.07<br>水 85<br>米粉 4 黄<br>米 85 黄<br>アルファ化米（もち玄米） 10 黄<br>水 145<br>＊牛乳 1本 赤<br>＊かぼちゃコロッケ 1個 黄<br>油 6 黄<br>キャベツ 40 緑<br>きゅうり 13 緑<br>上白糖 0.9 黄<br>サラダ油 0.9 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>酢 2 | 米 95 黄<br>水 133<br>＊牛乳 1本 赤<br>豚肉 65 赤<br>酒 1.4<br>でんぷん 8 黄<br>油 4.5 黄<br>にんじん 8 緑<br>ピーマン 8 緑<br>たまねぎ 15 緑<br>ごま油 0.4 黄<br>トマトケチャップ 2.8<br>上白糖 2.5 黄<br>塩 0.1<br>濃口しょうゆ 2.1<br>酒 1<br>酢 2.8<br>水 6<br>でんぷん 0.3 黄<br>きゅうり 52 緑<br>上白糖 2 黄<br>ごま油 0.7 黄<br>濃口しょうゆ 2.3<br>酢 1<br>一味とうがらし 0.01<br>とり肉 20 赤<br>フォー 8 黄<br>にんじん 8 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>たけのこ 8 緑<br>チンゲンサイ 15 緑<br>塩 0.4<br>こしょう 0.02<br>淡口しょうゆ 4<br>ごま油 0.3 黄<br>だし昆布 0.8<br>水 160 | 米 95 黄<br>水 133<br>＊牛乳 1本 赤<br>とり肉 100 赤<br>でんぷん 11 黄<br>油 6.5 黄<br>土しょうが 0.2 緑<br>にんにく 0.2 緑<br>白ねぎ 6 緑<br>上白糖 3.2 黄<br>濃口しょうゆ 6<br>酢 5.4<br>ごま油 0.3 黄<br>はるさめ 4.5 黄<br>きゅうり 18 緑<br>にんじん 8 緑<br>きくらげ乾 0.5 緑<br>上白糖 1 黄<br>淡口しょうゆ 0.4<br>サラダ油 1 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>酢 2.2<br>焼豚 8 赤<br>＊ワンタン皮 8 黄<br>にんじん 10 緑<br>キャベツ 15 緑<br>青ねぎ 5 緑<br>塩 0.4<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 3.8<br>とりがら 8<br>土しょうが 0.2 緑<br>水 155 | 米 95 黄<br>水 133<br>＊牛乳 1本 赤<br>とり肉 100 赤<br>酒 2.5<br>土しょうが 1.4 緑<br>上白糖 3 黄<br>濃口しょうゆ 3.5<br>淡口しょうゆ 1<br>みりん 2<br>しらす干し 5 赤<br>ピーマン 30 緑<br>サラダ油 0.3 黄<br>上白糖 1.4 黄<br>濃口しょうゆ 1.4<br>酒 1.4<br>ゆば(乾) 1.2 赤<br>とうふ 25 赤<br>たまねぎ 30 緑<br>にんじん 12 緑<br>青ねぎ 4 緑<br>塩 0.4<br>淡口しょうゆ 4<br>けずりぶし 2.8<br>水 150 | 米 95 黄<br>水 133<br>＊牛乳 1本 赤<br>豚肉 40 赤<br>だいず 17 赤<br>じゃがいも 75 黄<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 45 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>トマトケチャップ 17<br>塩 0.8<br>こしょう 0.03<br>上白糖 0.8 黄<br>水 45<br>とうもろこし 1個 緑<br>キャベツ 30 緑<br>たまねぎ 15 緑<br>きゅうり 8 緑<br>上白糖 0.8 黄<br>サラダ油 1.2 黄<br>酢 1.2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01 |

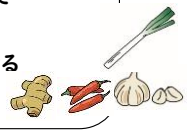
| 月日 | 16日(木) |
|---|---|
| 献立名 | 玄米入りごはん<br>牛乳<br>さわらの竜田揚げ<br>小松菜とこうやどうふの含め煮<br>なすのみそ汁 |
| 材料名及び使用量(g) | 米 85 黄<br>アルファ化米（もち玄米） 10 黄<br>水 140<br>＊牛乳 1本 赤<br>さわら 1切 赤<br>土しょうが 1.5 緑<br>酒 1<br>濃口しょうゆ 4.5<br>でんぷん 10 黄<br>油 5 黄<br>こうやどうふ 6.5 赤<br>ちくわ 5 赤<br>小松菜 20 緑<br>上白糖 2 黄<br>濃口しょうゆ 1<br>淡口しょうゆ 2<br>みりん 0.4<br>けずりぶし 0.7<br>水 35<br>うすあげ 8 赤<br>なす 18 緑<br>たまねぎ 25 緑<br>にんじん 12 緑<br>青ねぎ 4 緑<br>みそ 11.5 赤<br>煮干し 2.7<br>水 145 |

## 七夕献立

7月7日（火）は七夕の行事食です。
日本で親しまれている七夕は、中国の伝説と日本古来の行事が結びついてうまれました。
裁縫や機織り（はたおり）、書道などの技術面や芸術面の上達を祈る儀式の乞巧奠（きっこうでん）や機織りをすることで豊作を願っていたことから、今では願い事をする行事となっています。
七夕汁では星形のかまぼこを使うことで、夜空に星が輝いている様子を表し、みなさんの健康を願っています。

## 7/13（月）とり肉の香味ソースがけ

しょうがやにんにく、ねぎ、唐辛子など、香り成分や辛味成分を豊富に含む野菜のことを香味野菜と言います。香味野菜は、肉や魚の臭み消しや殺菌効果があるだけでなく、食欲増進に効果的な食べ物です。「とり肉の香味ソースがけ」では土しょうが、にんにく、白ねぎの香味野菜と酢を使ったソースを揚げたとり肉にかけることで、暑い夏でもさっぱりと食べやすくしています。



## 夏野菜を食べよう！

旬の野菜は、栄養素を豊富に含み、味が濃くておいしいことが特徴です。
7月の給食では、夏が旬の様々な野菜が登場します。夏が旬の野菜は水分を多く含み、暑さで体内にこもった熱を放出し、体を内側から冷やす働きがあります。家庭の食卓にも、ぜひ旬の野菜を取り入れてみましょう。

## 給食に登場する夏が旬の野菜

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

■一食あたり平均栄養素量

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μgRE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 750 | 32.0 | 24.4 | 2.7 | 323 | 107 | 3.0 | 234 | 0.48 | 0.56 | 30 | 5.4 |

＊：アレルギー（卵,乳,小麦,ｴﾋﾞ,ｶﾆ,ｲｶ,ｺﾞﾏ,ｱｰﾓﾝﾄﾞ,ﾀｺを含む食材）

※食材調達等の都合により献立が変更になることがあります。
食物アレルギー対応に影響がある場合は別途対象者にお知らせします。


・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター（TEL：06－6491－8390）
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課（TEL：06－4950－5675）


「アマメシ」クックパッド レシピ掲載中

尼崎市立学校給食センター インスタグラム 毎日の献立写真掲載中