

令和2年度 7月献立表

伊豆の国市立
菟山中学校

日	曜	献立	<赤> おもに体をつくるもとになる 食品		<緑> おもに体の調子を整えるもとになる 食品	<黄> おもにエネルギーのもとになる 食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	810kcal 32.3g 36.1%	
		いちごジャム			いちご	水あめ グラニュー糖			
		なすのグラタン	豚肉	チーズ(加熱)	なす しめじ 玉ねぎ セロリ トマトピューレ グリンピース		バター 油		
		もやしと枝豆サラダ	ハム		枝豆 もやし 人参 とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
		パンプキンスープ		牛乳(加熱) 生クリーム(加熱)	玉ねぎ かぼちゃ	小麦粉	バター		
2	木	さくらご飯				精白米 麦		831kcal 33.5g 30.3%	
		さばの七味焼き	さば		根深ねぎ にんにく		ごま ごま油		
		千草和え	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油		
		じゃがベー汁	ベーコン みそ		玉ねぎ チンゲン菜 根深ねぎ	じゃがいも	バター		
3	金	麦ご飯				精白米 麦		802kcal 28.7g 23.9%	
		豆腐のカレーそばろ煮	豚肉 豆腐		玉ねぎ 人参 きくらげ グリンピース しょうが	砂糖 片栗粉	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油		
		冷凍みかん			みかん				
6	月	ソフト麺				小麦粉		838kcal 29.8g 29.5%	
		ミートソース	豚肉	チーズ(加熱)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ	砂糖 小麦粉	油 バター		
		フレンチポテト				じゃがいも	油		
		型抜き レアチーズケーキ		クリームチーズ 乳加工品 脱脂粉乳	いちご果汁 レモン果汁	砂糖			
7	火	キムチチャーハン	豚肉		人参 たけのこ キムチ にはら	精白米	ごま油	840kcal 36.0g 30.6%	七夕献立
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが				
		小松菜のナムル			もやし 小松菜 人参 にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		ワンタンスープ	豚肉		人参 玉ねぎ きくらげ キャベツ チンゲン菜 根深ねぎ	ワンタンの皮	油		
		七夕ゼリー		寒天	ブルーベリー果汁 レモン果汁 みかん果汁	砂糖 水あめ	粉末油脂		
8	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米チップ	ショートニング	815kcal 33.6g 40.4%	
		メンチカツ	豚肉 卵	牛乳(加熱)	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		キャベツのサラダ	ハム		キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		カレースープ	ベーコン 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲン菜		油		
9	木	菜飯	かつお節		青菜	精白米 麦 砂糖		829kcal 31.4g 30.9%	
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭		玉ねぎ エリンギ しいたけ 赤パプリカ パセリ	パン粉	マヨネーズ (卵不使用)		
		夏野菜のみそ汁	油揚げ みそ		人参 かぼちゃ なす チンゲン菜 根深ねぎ				
		焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン		
10	金	麦ご飯				精白米 麦		810kcal 37.8g 26.1%	
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく 人参	片栗粉 砂糖	ごま		
		茎わかめとツナのサラダ	マグロフレーク	茎わかめ	もやし 人参 きゅうり	砂糖	ごま油		
		じゃがいもと油揚げの みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		小松菜 根深ねぎ	じゃがいも			
13	月	麦ご飯				精白米 麦		831kcal 30.2g 28.9%	
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉		にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁	片栗粉 砂糖	油		
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参				
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 干しいたけ	じゃがいも	ごま油		
14	火	麦ご飯				精白米 麦		831kcal 24.7g 28.1%	
		夏野菜カレー	鶏肉	ヨーグルト(加熱) チーズ(加熱)	トマト(缶詰) セロリ 玉ねぎ なす かぼちゃ ピーマン にんにく		油		
		アーモンド和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	アーモンド		
		冷凍アップル			りんご	砂糖			

給食クイズ

献立表は、裏面に続きます

問題: ハヤシライスのもとになったといわれている料理はどれでしょう

①ハッシュドビーフ ②ローストビーフ ③ビーフシチュー

解説: ハッシュドビーフ(hashed beef)はイギリス料理で、ハッシュには肉を細かく切るという意味があります。このハッシュドビーフにとろみをつけて、ご飯の上にかけた料理がハヤシライスで、明治時代に日本で生まれました。名前の由来は「ハッシュ」が変化して「ハヤシ」になった説や西洋料理に詳しい早矢仕有的(はやしゆうてき)さんが考案したなど、いろいろな説があります。

答え: ①

15	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	826kcal 36.3g 39.8%
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳(加熱) チーズ(加熱)	玉ねぎ	パン粉	油	
		野菜のカレーソテー	ウインナー		人参 キャベツ とうもろこし チンゲン菜		油	
		きのこポテトの ミルクスープ	ベーコン	牛乳(加熱)	にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 マッシュルーム えのき	じゃがいも 片栗粉	油 バター	
16	木	クファジュシー	豚肉	昆布	人参	精白米	油	820kcal 33.0g 34.1%
		ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 かつお節		にがうり 玉ねぎ きくらげ 人参 キャベツ		油	
		春巻	豚肉		人参 たら キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ	春雨 小麦粉 水あめ 砂糖 春巻きの皮	油	
		卵スープ	卵 ベーコン	わかめ	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	片栗粉	油	
		型抜きチーズ		チーズ				
17	金	麦ご飯				精白米 麦		801kcal 38.5g 24.2%
		白身魚のごまみそ焼き	ホキ みそ			砂糖	マヨネーズ (卵不使用) ごま	
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ チンゲン菜 干しいたけ		ごま油	
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖		
20	月	麦ご飯				精白米 麦		833kcal 28.1g 27.9%
		ハッシュドポーク	豚肉		玉ねぎ 人参 しめじ		油	
		わかめサラダ	ハム	わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	
		オレンジゼリー			オレンジ果汁	砂糖 粉あめ		
21	火	麦ご飯				精白米 麦		833kcal 28.8g 29.5%
		豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉 オイスターソース		しょうが にんにく たけのこ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油	
		中華サラダ	ハム		きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	
		わかめと豆腐のスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ 人参 とうもろこし 根深ねぎ		油	
		豆乳プリン	豆乳			水あめ 砂糖	ショートニング	
22	水	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	828kcal 32.0g 33.0%
		パンプキンコロッケ	豚肉 卵	ひじき チーズ(加熱)	玉ねぎ かぼちゃ	パン粉 小麦粉	バター 油	
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし 人参	砂糖	油	
		冬瓜のカレースープ	豚肉 油揚げ		冬瓜 しめじ 人参 チンゲン菜		油	
23	木	海の日						
24	金	スポーツの日						
27	月	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング 油	800kcal 32.7g 40.6%
		キーマカレー	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 人参 ピーマン トマト(缶詰)		油	
		ツナサラダ	マグロフレーク		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
		青りんごゼリー			りんご果汁	砂糖 粉あめ		
28	火	ゆかりご飯			ゆかり	精白米 麦		807kcal 36.0g 30.0%
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	人参 さやえんどう 	砂糖	ごま油	
		ししゃもの竜田揚げ	ししゃも			小麦粉 片栗粉 砂糖	油	
		豚汁	豚肉 みそ		人参 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	油	
29	水	背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	832kcal 31.6g 29.9%
		スラッピージョーサンド の具	牛肉 豚肉 大豆		玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン粉 砂糖	油	
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
		コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも	油	
		フルーツ白玉			みかん(缶詰) 桃(缶詰) パイナップル(缶詰) レモン果汁	白玉団子 砂糖		
30	木	麦ご飯				精白米 麦		822kcal 32.3g 31.5%
		生揚げの四川煮	豚肉 生揚げ みそ		にんにく しょうが 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油	
		野菜のごましょうゆ和え	ハム		キャベツ 小松菜 人参		ごま油	
		冷凍パイナップル			パイナップル	砂糖		
31	金	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		813kcal 32.5g 30.8%
		鶏肉のから揚げ	鶏肉		にんにく	片栗粉	油	
		小松菜のごま和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま	
		もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		もやし チンゲン菜 根深ねぎ			

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)



担当: 学校栄養職員 嘉納