



令和6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

月	火	水	木	金
1 ①なすのそぼろあんかけ ②ツナとキャベツの炒め物 ③たこきゅうりの酢の物 ④フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 30.1g ○脂質 25.1%	2 ①焼き魚(赤魚) ②金時豆 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め ④肉じゃが ■ご飯 ■飲むヨーグルト  ○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 35.8g ○脂質 15.5%	3 ①桜えびとゴーヤのカラフルかき揚げ ②ピーマン炒め ③小松菜の煮びたし ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 796kcal ○たんぱく質 26.9g ○脂質 26.9% ★アレルギー対応あり	4 ①ビーフカレー(米粉) ②体にやさしいサラダ ③福神和え ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 26.5g ○脂質 26.1%	5 ①アジフライ(米粉) ②ピーマンとやしのソテー ③じゃがいもの炒め物 ④セタすまし ⑤セタゼリー ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 27.4g ○脂質 26.4%
8 ①いかと夏野菜の炒め物 ②いわしの生姜煮 ③冷麺 ④冷麺の具 ■ミニごまパン ■牛乳  ○エネルギー 849kcal ○たんぱく質 37.0g ○脂質 37.0% ★アレルギー対応あり	9 ①千草焼き ②きのこの炒め物 ③冬瓜の煮物 ④豆乳みそ汁 ⑤わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 788kcal ○たんぱく質 36.3g ○脂質 26.3% ★アレルギー対応あり	10 ①焼き魚(ほっけ) ②キャベツのおかか炒め ③揚げかぼちゃの旨煮 ④すまし汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 780kcal ○たんぱく質 36.9g ○脂質 29.4%	11 ①タンドリーチキン ②チンゲン菜のソテー ③ベーコンポテト ④ハッシュドポーク(米粉) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 780kcal ○たんぱく質 38.3g ○脂質 21.6% ★アレルギー対応あり	12 ①シイラの甘辛揚げ ②ゴーヤのソテー ③豆苗の炒め物 ④五目スープ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 39.2g ○脂質 26.1%
★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。	16 ①ハンバーグのラタトゥイユソース ②キャベツのソテー ③コンスープ ■食パン ■牛乳  ○エネルギー 843kcal ○たんぱく質 38.2g ○脂質 31.4% ★アレルギー対応あり	17 ①きびなごのかりん揚げ ②ごぼうのきんぴら ③小松菜とツナの炒め物 ④じゃが芋のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 791kcal ○たんぱく質 32.2g ○脂質 22.9%	18 ①チンジャオロース ②小大豆もやしのナムル ③春雨サラダ ④フルーツ杏仁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 28.6g ○脂質 24.7%	就学援助費を申請される皆様 令和6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、くるみを使用していません。

3 ①ゴーヤのカラフルかき揚げ ②ピーマン炒め ③小松菜の煮びたし ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 26.0g ○脂質 27.0%	8 ①いかと夏野菜の炒め物 ②いわしの生姜煮 ③米粉マカロニサラダ ④ミニぶどうゼリー ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 810kcal ○たんぱく質 30.4g ○脂質 28.1%	9 ①ポークウインナー ②きのこの炒め物 ③冬瓜の煮物 ④豆乳みそ汁 ⑤わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 814kcal ○たんぱく質 34.6g ○脂質 31.1%	11 ①鶏肉のカレー焼き ②チンゲン菜のソテー ③ベーコンポテト ④ハッシュドポーク(米粉) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 778kcal ○たんぱく質 38.2g ○脂質 21.5%	16 ①ハンバーグのラタトゥイユソース ②キャベツのソテー ③コンスープ(豆乳) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 33.7g ○脂質 24.7%
--	--	---	---	--

7月分の予約について

- ★インターネット予約：6月1日(土)～6月20日(木)
- ★マークシート予約(学校へ提出)：6月1日(土)～6月14日(金)
- ※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。 **予約注文は**
- 入金の期限は、**6月20日(木)**です。こちらから!⇒ 

7月1日は「半夏生」

半夏生とは、夏至から数えて、11日目のことです。
昔は半夏生までに田植えを行っており、稲穂の根がしっかり張るよ
うにとの願いを込めて、関西ではしっかり地について離れない
『たこ』を食べる風習があります。
これにちなみ、給食では「たこきゅうりの
酢の物」を提供します。



旬の野菜「ゴーヤ」

「ゴーヤ」という名前は実は沖縄の方言です。和名は「ツルレイシ」とい
います。鮮やかな緑色をしています。栄養価の特徴から、緑黄色野菜
ではなく、淡色野菜とされています。
独特なくせの強い苦みから苦手な人が多いで
すが、ゴーヤの苦み成分は水に溶ける特徴が
あるため、炒める前にしっかり水にさらすと、
おいしく食べることができます。



枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!

2023年8・9月に募集した第5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「まごわやさしい」の食材を使った料理で、7月は入賞作品の2作品を
アレンジして給食として提供します。

<桜えびとゴーヤのカラフルかき揚げ:東香里中学校> (7月3日)

桜えび・ゴーヤ・コーンなどが入ったカラフルなかき揚げです。苦手な人が多いゴーヤも、食べやすい味に
なっています。★アピールポイント:彩りを意識したこと、コーンを加えてゴーヤの苦味をカバーしたこと

<体にやさしいサラダ:桜丘中学校> (7月4日)

「まごわやさしい」の食材がたくさん使われていて、食感が楽しいサラダです。

★アピールポイント:最終の味付け前に「白和え」「ちらし寿司」「煮物」などに変更できる万能な食材を
選んだこと

作ってみよう!

桜えびとゴーヤのカラフルかき揚げ

<材料>(4人分)

- ・桜えび 20g
- ・玉ねぎ 80g
- ・ホールコーン 40g
- ・ゴーヤ 20g
- ・てんぷら粉 適量
- ・水 適量
- ・揚げ油 適量

★給食ではてんぷら粉の
代わりに、米粉と澱粉を
使用しています。

<作り方>

- ① 玉ねぎとゴーヤは薄切りにする。
- ② てんぷら粉と水を混ぜ、桜えび、玉ねぎ、コーン、ゴーヤを入れてよく混ぜる。
- ③ 揚げ油を鍋に用意して加熱し、②を食べやすい大きさに分けて揚げたら完成!

※給食の量をもとに記載していますので、
ご家庭で調理するときは調整してください



令和6年7月 使用食材一覧・アレルギー情報

1日(月) ご飯・牛乳	2日(火) ご飯・飲むヨーグルト	3日(水) ご飯・牛乳	4日(木) ご飯・牛乳	5日(金) ご飯・牛乳
①なすのそばろあかけ:豚ミンチ肉、土生姜、にんにく、人参、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、なす、青葱、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、濃粉、ひまわり油 ②ソナとキャベツの炒め物:ソナフレック、キャベツ、人参、ホールコーン、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③たこきゅうりの酢の物:たこきゅうり、緑豆春雨、わかめ、米粉、さとう、うすくち醤油、みりん、ごま ④フルーツポンチ:みかん缶、バナナプル缶、三色ゼリー ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③ごま ④りんご	①焼き魚(赤魚):赤魚、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め:ロースハム、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、人参、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにゃく、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④牛肉、大豆	①桜えびとゴーヤのカラフルかき揚げ:桜えび、玉葱、ホールコーン、ゴーヤ、米粉、濃粉、塩、揚げ油 ②ピーフ炒め:焼豚、ピーフ、人参、にら、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ひまわり油 ③小松菜の煮ひたし:ちくわ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④とうふのみそ汁: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▼ ①えび ②鶏肉、豚肉 ③さば ④さば、大豆	①ビーフカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、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、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油 ②体にやさしいサラダ:ちりめんじゃこ、ひじき、系こんにゃく、ごぼう、人参、大豆、干椎茸、かぼちゃ、こいくち醤油、さとう、料理酒、ごま、削り節、ノンエッグマヨネーズ ③福神和え:福神漬、キャベツ、塩 ▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②さば、大豆、ごま	①アジフライ(米粉):あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②ピーマンもやしのソテー:緑豆もやし、人参、ピーマン、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③じゃがいもの炒め物:ベーコン、人参、玉葱、じゃがいも、チンゲンサイ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう ④七夕すまし:糸かまぼこ、かまぼこ(星)、人参、冬瓜、冷凍豆腐、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤七夕ゼリー:七夕ゼリー ▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、大豆
8日(月) ミニごまパン・牛乳 ①いかと夏野菜の炒め物:豚肉、いか、玉葱、ピーマン、パプリカ(赤)、たけのこ、ホールコーン、小松菜、こいくち醤油、さとう、濃粉、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油 ②いわしの生姜煮:いわし、生姜煮 ③冷麺:冷麺、ひまわり油、冷麺のタレ ④冷麺の具:ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参 ▼アレルギー情報▼ ①いか、鶏肉、豚肉 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	9日(火) ご飯・牛乳 ①千草焼き:卵、糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、うすくち醤油、さとう、塩 ②きのこの炒め物:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③冬瓜の煮物:鶏ミンチ肉、冬瓜、人参、土生姜、さとう、こいくち醤油、みりん、濃粉、削り節、ひまわり油 ④豆腐みそ汁:じゃがいも、人参、玉葱、一口厚揚げ、えのきたけ、青葱、大豆、豆腐、みそ、うすくち醤油、削り節 ⑤わかめふりかけ:わかめふりかけ ▼アレルギー情報▼ ①卵 ③さば、鶏肉 ④さば、大豆 ⑤ごま	10日(水) ご飯・牛乳 ①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②キャベツのおかか炒め:キャベツ、人参、かつおぶし、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③揚げかぼちゃの旨煮:かぼちゃ、揚げ油、牛肉、青葱、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④すまし汁:糸かまぼこ、人参、冷凍豆腐、わかめ、湯葉、青葱、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ▼アレルギー情報▼ ③牛肉 ④さば、大豆	11日(木) ご飯・牛乳 ①タンドリーチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、カレー粉、パプリカ粉、にんにく、土生姜、玉葱、こいくち醤油、ヨーグルト ②チンゲン菜のソテー:チンゲンサイ、人参、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ペーコンポテト:ベーコン、玉葱、人参、じゃがいも、パセリ、オリーブ油、塩、こしょう ④ハッシュドポーク(米粉):豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①乳、鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	12日(金) ご飯・牛乳 ①シイラの甘辛揚げ:シイラ、塩、こしょう、濃粉、揚げ油、みりん、こいくち醤油、さとう、米酢、料理酒 ②ゴーヤのソテー:ソナフレック、ゴーヤ、玉葱、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③豆苗の炒め物:ロースハム、ちくわ、豆苗、緑豆もやし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう ④五目スープ:焼豚、人参、玉葱、干椎茸、大豆の華、青葱、とりからスープ、豚骨スープ、こいくち醤油、塩、こしょう、濃粉 ▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆
<p>パリ五輪がはじまります! 2024年のオリンピックはフランスのパリで開催されます。それにちなみ、給食ではフランス料理のラタトゥイユをアレンジした料理を提供します。</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。

<アレルギー対応献立>

3日(水) ご飯・牛乳 ①ゴーヤのカラフルかき揚げ:人参、玉葱、ホールコーン、ゴーヤ、米粉、濃粉、塩、揚げ油 ②ピーフ炒め:焼豚、ピーフ、人参、にら、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ひまわり油 ③小松菜の煮ひたし:ちくわ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④とうふのみそ汁: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鶏肉、豚肉 ③さば ④さば、大豆	8日(月) ご飯・牛乳 ①いかと夏野菜の炒め物:豚肉、いか、玉葱、ピーマン、パプリカ(赤)、たけのこ、ホールコーン、小松菜、こいくち醤油、さとう、濃粉、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油 ②いわしの生姜煮:いわし、生姜煮 ③米粉マカロニサラダ:ロースハム、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、ごまドレッシング ④ミニぶどうゼリー:ミニぶどうゼリー ▼アレルギー情報▼ ①いか、鶏肉、豚肉 ③豚肉、大豆、ごま	9日(火) ご飯・牛乳 ①ポークウイナー:ポークウイナー ②きのこの炒め物:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③冬瓜の煮物:鶏ミンチ肉、冬瓜、人参、土生姜、さとう、こいくち醤油、みりん、濃粉、削り節、ひまわり油 ④豆腐みそ汁:じゃがいも、人参、玉葱、一口厚揚げ、えのきたけ、青葱、大豆、豆腐、みそ、うすくち醤油、削り節 ⑤わかめふりかけ:わかめふりかけ ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③さば、鶏肉 ④さば、大豆 ⑤ごま	11日(木) ご飯・牛乳 ①鶏肉のカレー焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、カレー粉、パプリカ粉、にんにく、土生姜、玉葱、こいくち醤油 ②チンゲン菜のソテー:チンゲンサイ、人参、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ペーコンポテト:ベーコン、玉葱、人参、じゃがいも、パセリ、オリーブ油、塩、こしょう ④ハッシュドポーク(米粉):豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	16日(火) 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、バジル粉、とりからスープ、さとう、塩、こしょう、濃粉、オリーブ油 ②キャベツのソテー:ロースハム、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③コーンスープ:ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、大豆
---	---	--	---	---

◆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)。
 ◆揚げ油はなたね油で複数回使用します。
 ◆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。
 ◆17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。
配合割合一覧表はこちらから! ⇒



★7月7日は「七夕」です!

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。
 給食では、七夕すましと七夕ゼリーを提供します。七夕すましには、天の川に見立てた糸かまぼこが入っています。



作ってみよう! 体にやさしいサラダ



- <材料>(4人分)
- ・ちりめんじゃこ 大きじ3
 - ・ひじき(乾燥) 大きじ2
 - ・系こんにゃく 25g
 - ・ごぼう 25g
 - ・人参 25g
 - ・大豆(水煮) 25g
 - ・干椎茸 2g
 - ・かぼちゃ 80g
 - ・こいくち醤油 小さじ2
 - ・さとう 小さじ1
 - ・料理酒 小さじ 1/2
 - ・いりごま 少々
 - ・出汁 20g
 - ・マヨネーズ 適量
- <作り方>
- ① ひじきと干椎茸は水でもどし、干椎茸は薄切りにする。
 - ② 系こんにゃくは5cm幅に切り、ごぼう、人参は千切り、かぼちゃはさいの目切りにしておく。
 - ③ かぼちゃは耐熱容器に入れ、600wで約2分温め、冷ましておく。
 - ④ 出汁と調味料を鍋に入れて煮立たせ、大豆、干椎茸、系こんにゃくを入れて煮る。
 - ⑤ ごぼう、ひじき、人参を入れて煮る。
 - ⑥ ちりめんじゃこ、ごまを入れて、粗熱をとる。
 - ⑦ お好みでマヨネーズを混ぜたら完成!



※給食の量をもとに記載していますので、ご家庭で調理するときは調整してください。

7月の献立より

★11日: タンドリーチキン

タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトと色々な香辛料に漬け込み、「タンドール」と呼ばれる円筒形の土釜で焼いた料理です。インドや、インド周辺の地域が発祥の料理です。給食では、カレー粉やパプリカ粉、にんにく、ヨーグルトなどに漬け込んで焼いています。



★18日: チンジャオロース

チンジャオロースは新献立です。中国料理の一つで、漢字では「青椒肉絲」と書きます。日本語に直訳すると「ピーマンと肉の細切り」という意味だそうです。牛肉を使うイメージがありますが、実は「チンジャオロース」は豚肉を使ったものをさします。また、牛肉を使ったものは「チンジャオニウロース」といいます。

