

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくじつ	むきじつ	ビタミン		
1 日 (水)	ごはん	こめ						コシヒカリ給食の日 黒崎中学校 なし
	なつやさいしる 夏野菜汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	さけ だいず	チーズ			
	き こんぶ に 切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	あぶらあげ だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく	
中 824	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (木)	ごはん	こめ						中野小屋中学校 なし
	にく 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	
	あます きゅうりの甘酢あえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	
中 781	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3 日 (金)	ごはん	こめ						中野小屋中学校 なし
	ハヤシライスソース	じゃがいも じゃがいもでんぷん さとう こめこ	あぶら ラード	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ しいたけ	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	
	すいか						すいか	
中 802	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (月)	ごはん	こめ						
	とりごぼうしる 汁	じゃがいも		とりにく なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	
	さばのみそ煮	さとう		さば みそ				
	しお 塩もみ						キャベツ きゅうり	
中 813	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (火)	ごはん	こめ						たなばた きゅうしょく 七夕給食 
	たなばたしる 七夕汁	こむぎこ				にんじん オクラ	えのきたけ	
	ハンバーグケチャップソース	さとう とうもろこしでんぷん キャッサバでんぷん	とんし	とりにく だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	
	たなばた 七夕デザート	さとう みずあめ とうもろこしでんぷん		とくにゅう	かんてん		りんご	
中 773	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						
	かしわしる 汁			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ しめじ えのきたけ	
	いかのたつたあげ	じゃがいもでんぷん	あぶら	いか			しょうが	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	
	中 881	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
9 日 (木)	ごはん	こめ						山田小2年生 なし
	チンジャオロース (丼)	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	
	たまご 卵とレタスのスープ	じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	
	ブルーベリーゼリー	みずあめ さとう とうもろこしでんぷん					ブルーベリー	
	中 764	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
10 日 (金)	えだまめ 枝豆ごはん	こめ					えだまめ	
	たまご たまご しる 玉ねぎと卵のみそ汁			たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
中 779	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

13 日 (月)	ごはん	こめ						
	こんぶふりかけ	こめ さとう とうもろこしでんぷん			こんぶ のり		まっちゃん	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ			たまねぎ えのきたけ	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら		ししゃも			
	き切り干しナポリタン	さとう キャッサバでんぷん	とんし あぶら	ぶたにく ぶたレバー		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ	
中 876	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (火)	ごはん	こめ						黒崎中学校 なし
	マーボー豆腐(丼)	げんまいこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごま入りもやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	もやし コーン	
	れいとう 冷凍みかん						みかん	
	中 759	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
15 日 (水)	ごはん	こめ						黒崎中学校 なし
	あさりとチンゲン菜のスープ			あさり とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	
	とりにく だいす 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	じゃがいもでんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	
	あまから きゅうりの甘辛						きゅうり	
	中 826	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
16 日 (木)	うめ 梅ごはん	こめ じゃがいもでんぷん					うめ	黒崎南小学校4年生 なし 黒崎中学校 なし
	もずくのみそ汁			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	中 784	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
17 日 (金)	ごはん	こめ						
	なつやさい 夏野菜カレー	さとう じゃがいも キャッサバでんぷん じゃがいもでんぷん さつまいも こめこ	とんし あぶら	ぶたにく ぶたレバー		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが	
	あまなつ 甘夏サラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	
	えだまめ 枝豆						えだまめ	
	中 822	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

じゃがいものきんぴら(4人分)

【材料】	
じゃがいも	320g
揚げ油	適量
塩(じゃがいも用)	ひとつまみ
つきこんにやく	80g
豚肉	60g
ごぼう	60g
にんじん	40g
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1/2
A	
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1/2
カレー粉	少々
白いりごま	小さじ2
ラー油	少々

切り干しナポリタン(4人分)

【材料】	
切り干し大根	20g
にんじん	25g
たまねぎ	60g
しめじ	35g
ピーマン	25g
ウィンナー	50g
サラダ油	5g
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ1
さとう	ひとつまみ
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1

～ 給食レシピを紹介します。～



【作り方】

- 1 じゃがいもは拍子切り、ごぼうはさがきにして、それぞれ水にさらす。にんじんは細切り、さやいんげんはゆでて3cmくらいに切る。
- 2 つきこんにやくは下ゆでする。
- 3 1のじゃがいもを170～180℃の油で素揚げをし、熱いうちに塩をまぶす。
- 4 フライパンを熱し、サラダ油で豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにやくの順に炒める。
- 5 4に火が通ったらAの調味料を入れて炒める。
- 6 ラー油、3のじゃがいも、さやいんげん、ごまを加え、さっと炒める。

【作り方】

- 1 切り干し大根は水でもどし、ざく切りにする。にんじんは短冊切り、たまねぎはスライス、しめじは小房に分ける。ピーマンは細切り、ウィンナーは輪切りにする。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油でウィンナー、にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干し大根、ピーマンの順に炒め、調味料を入れて炒める。
- 3 粉チーズを入れて、さっと炒める。