

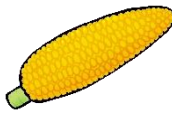
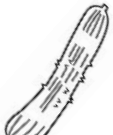
令和7年度

がっこうきゅうしょく　こんだてひょう
8月学校給食 献立表

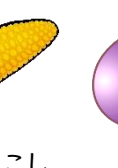
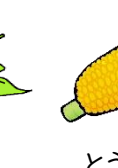
坂城町食育・学校給食センター

	しゅしょく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳	こんだてめい 献立名	えいよう 栄養のはたらきおよび食品						けんさんしよくざい 県産食材	しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校	けっしょく 欠食	
		しる 汁	からだ 体をつくる		からだ　ちようし 体の調子をよくする		エネルギーになる			たんぱく たんぱく質	たんぱく たんぱく質		
		しゅさい 主菜	1群		4群		5群			しじつ 脂質	しじつ 脂質		
		ふくさい 副菜	2群		3群		6群			しよくえんそうとうりょう 食塩相当量	しよくえんそうとうりょう 食塩相当量		
22 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こもりなす 小森茄子カレー コーンサラダ えだまめ 枝豆	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ　にんにく しょうが キャベツ なす　りんご あんず　きゅうり コーン　枝豆	麦ごはん	キャノーラ油	牛乳 あんず 小森茄子 麦ごはん	606 Kcal 23.2 g 18.0 g 2.4 g	756 Kcal 27.2 g 20.3 g 2.7 g		
25 月	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	トマトスープ チキンのピリ辛焼き かいそう 海藻サラダ	ウィンナー 鶏肉	海藻 牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ　しめじ だいこん にんにく しょうが きゅうり キャベツ	黒糖パン 砂糖	キャノーラ油	牛乳 しめじ だいこん	617 Kcal 26.6 g 25.1 g 2.7 g	772 Kcal 33.5 g 30.6 g 3.5 g		
26 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ふのみそ汁 かぼちゃフライ ズッキーニのごま和え	豆腐 みそ かぼちゃ フライ	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ ズッキーニ キャベツ	麦ごはん ふ じゃがいも 砂糖	キャノーラ油 ごま	豆腐　みそ 牛乳 ズッキーニ 麦ごはん	608 Kcal 17.6 g 20.2 g 2.2 g	780 Kcal 21.1 g 23.5 g 2.8 g	村上小 6年	
27 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	わかめスープ や　とりどん 焼き鳥丼の具 はるさめ 春雨サラダ	かまぼこ 鶏肉 たまご	わかめ 牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ　ねぎ もやし 枝豆 キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 水あめ 春雨	キャノーラ油	牛乳 麦ごはん	595 Kcal 23.4 g 19.3 g 2.8 g	744 Kcal 27.8 g 21.7 g 3.3 g		
28 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりごぼう汁 ちくわのかば焼き かぶの和え物	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう　玉ねぎ えのきたけ しょうが かぶ きゅうり	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豆腐 牛乳 えのきたけ かぶ 麦ごはん	615 Kcal 18.7 g 20.7 g 2.0 g	784 Kcal 22.7 g 24.1 g 2.5 g	坂城小 6年 南条小 6年	
29 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なつやさい 夏野菜コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース こんにゃくサラダ	ハンバーグ	牛乳	かぼちゃ チンゲン菜	だいこん コーン　枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん こんにゃく	キャノーラ油	牛乳 だいこん 麦ごはん	601 Kcal 21.0 g 18.9 g 2.0 g	767 Kcal 25.6 g 22.5 g 2.4 g		
【給食で使われる旬の食材】										エネルギー	613 Kcal	774 Kcal	
たんぱく質										21.9 g	26.4 g		
脂質										21.0 g	24.5 g		
食塩相当量										2.4 g	2.9 g		

坂城町産食材
大根・かぶ・ズッキーニ



ピーマン
きゅうり
トマト
かぼちゃ
ズッキーニ
枝豆
とうもろこし
なす



給食の人気料理を紹介します①（裏面に続く）

かぼちゃと豚肉の甘辛

材料（4人分）

かぼちゃ（角切り） 160g

豚肉（角切り） 160g

しょうゆ 小さじ1弱

酒 大さじ1/2

かたくり粉 適量

揚げ油 適量

砂糖 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

みりん 大さじ1/2

水 大さじ1弱

作り方

① 豚肉は調味料で下味をつけておきます。

② 鍋にAを入れ、加熱してタレを作っておきます。

③ かぼちゃは油で揚げます。

④ ①にかたくり粉をつけて油で揚げます。

⑤ ②と③にタレをからめてできあがりです。



皮膚を健康に保つカロテンが豊富な「かぼちゃ」と、疲労回復のビタミンB1が豊富な「豚肉」を使います。甘辛いタレがとてもおいしくて、子どもたちに人気があります。ご飯にぴったりのおかずです。

スラッピージョー

材料（4人分）

おろしにんにく 小さじ1

玉ねぎ 60g

人参 40g

豚ひき肉 200g

油 小さじ1

赤ワイン 小さじ1

トマトケチャップ 大さじ5と1/2

砂糖 大さじ1

酢 小さじ1強

中濃ソース 大さじ1/2

せん切りキャベツ 160g

作り方

① 玉ねぎ、人参をみじん切りにします。

② 鍋に油を引き、にんにくを炒めて香りが出たらひき肉を加えて炒めます。

③ 肉に火が通ったら、玉ねぎと人参を加えてさらに炒めます。

④ 調味料を加えて、水分が少なくなるまで煮詰めてできあがりです。

アメリカで人気のサンドイッチの具で、ひき肉とみじん切りにした野菜をトマトソースで煮込んだ料理です。せん切りキャベツと一緒に食パンなどにはさんで食べてください。「スラッピー」は「汚れる」「だらしない」という意味で、具やソースがこぼれ落ちる様子が名前の由来になっています。