

2025年(令和7年)7月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	今月の平均栄養量			
献立	★半夏生 ごはん かぼちゃ挽肉フライ ★たこたこサラダ 豚汁 牛乳	肉味噌ごはん (ごはん 肉味噌ごはんの具) にんじんのごま炒め ひつつみ汁 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★ヤンニョムチキン もやしのソテー トック 牛乳	パン ウインナーの野菜ソテー ポテトサラダ トマトスープ 牛乳	★七夕献立 ごはん 鯖の唐揚げ ブロッコリー ★七夕汁 牛乳	★世界の料理 パン ★チリコンカルネ 野菜スープ プチチーズ(3個) 牛乳	★季節の献立 カレーライス (ごはん ★夏野菜カレー) コーンのソテー 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ ももゼリー 牛乳	パン 肉団子のオーロラソース 海と畑のサラダ コーンスープ 牛乳	エネルギー	767kcal	ビタミンA	243μgRAE
	たんぱく質	27.9g	ビタミンB1	0.42mg	脂質	25.0g	ビタミンB2	0.49mg	カルシウム	362mg	ビタミンC	28mg	
材 料 (g)	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	マグネシウム	96mg	食物繊維	5.7g
	かぼちゃ挽肉フライ(1個) 60	豚ひき肉 25	鶏肉 65	荒挽カクテルウインナー 40	さば(1切) 60	大豆 35	鶏肉 30	豆腐 65	ミートボール 60	鉄	4.8mg	食塩相当量	2.5g
	天ぷら油 7.8	大豆ミート乾 8	かたくり粉 10	にんじん 9	ウスターソース 2	レッドキドニー 8	玉ねぎ 35	★豚ひき肉 35	サラダ油 1	亜鉛	3.0mg	*物質の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。	
	キャベツ 30	にんじん 6	天ぷら油 7.5	チンゲンサイ 7	かたくり粉 12	豚ひき肉 25	なす 10	★玉ねぎ 20	玉ねぎ 10				
	たこ 10	干しいたけ 0.2	ケチャップ 2.7	サラダ油 1	天ぷら油 7.4	加熱レバー 2	かぼちゃ 30	★青ねぎ 2	ケチャップ 4.5				
	にんじん 5	しょうが 0.3	にんにく 0.1	塩 0.01	しょうゆ(白) 0.04	玉ねぎ 20	トマト 10	しょうが 0.5	みそ(米・合わせ) 0.56				
	茎わかめ 1.5	にんにく 0.3	砂糖 0.7	しょうゆ(こいくち) 0.45	じゃがいも(有機) 40	サラダ油 1	カレールー① 10	サラダ油 1	こしょう(白) 0.02				
	サラダ油 0.5	こしょう(白) 0.03	しょうゆ(こいくち) 0.45	清酒 0.35	玉ねぎ 10	トマト 20	カレールー② 14.5	サラダ油 1.5	サラダ油 0.5				
	こしょう(白) 0.01	みそ(米・赤) 4.5	清酒 0.35	ごま油 0.5	きゅうり 5	ごま 0.5	サラダ油 1.5	水 130	みそ(米・赤) 2				
	ドレッシング(和風ごま) 3	オイスターソース 1	唐辛子(一味) 0.012	水 3.6	にんじん 3	水 0.2	水 130	チリパウダー 0.3	しょうゆ(こいくち) 2				
豚肉 15	みりん 0.8	酢 0.3	砂糖 0.03	鶏肉 10	鶏肉 10	とうもろこし 35	砂糖 0.12	砂糖 1.2					
豆腐 30	清酒 0.8	砂糖 0.03	塩 0.05	ビーフン 10	ビーフン 10	枝豆 5	ガーリックパウダー 0.25	トウバンジャン 0.22					
じゃがいも 20	しょうゆ(こいくち) 0.7	塩 0.05	こしょう(白) 0.02	えのきたけ 8	えのきたけ 8	にんじん 5	こしょう(白) 0.03	塩 0.05					
玉ねぎ 15	かたくり粉 0.2	こしょう(黒) 0.02	こしょう(黒) 0.02	にんじん 10	にんじん 10	サラダ油 1	かたくり粉 1	こしょう(白) 0.02					
にんじん 9	ごま油 0.3	ベーコン 5	ベーコン 12	オクラ 3	オクラ 3	塩 0.05	こしょう(白) 0.01	かたくり粉 1.3					
油揚げ 3	にんじん 25	塩 0.01	玉ねぎ 25	かまぼこ(星) 5	かまぼこ(星) 5	こしょう(白) 0.01	こしょう(白) 0.01	鶏肉 12					
青ねぎ 1	サラダ油 0.5	こしょう(白) 0.01	にんじん 9	しょうゆ(うすくち) 6	しょうゆ(うすくち) 6	鶏肉 10	鶏肉 10	ワンタンの皮 12					
みそ(米・合わせ) 3.6	砂糖 0.2	こしょう(黒) 0.02	セロリー 2.5	みりん 0.5	みりん 0.5	じゃがいも 25	じゃがいも 25	★鶏肉 10					
みそ(米・白) 7	しょうゆ(うすくち) 0.5	サラダ油 1	押し麦 8	塩 0.1	塩 0.1	玉ねぎ 15	玉ねぎ 15	はくさい 15					
削り節 6	ごま 0.35	ベーコン 5	削り節 6	水 180	水 180	にんじん 9	にんじん 9	もやし 13					
水 155	ひつつみ 10	トック 30	にんにく 0.25	牛乳 206	牛乳 206	キャベツ 10	キャベツ 10	★チンゲンサイ 5					
牛乳 206	鶏肉 15	豚肉 10	トマト 25			セロリー 1.5	セロリー 1.5	はるさめ 4					
	豆腐 35	はくさい 10	ケチャップ 6			マカロニ 5	マカロニ 5	しょうゆ(うすくち) 4.5					
	だいこん 16	玉ねぎ 20	ケチャップ 6			しょうゆ(うすくち) 3	しょうゆ(うすくち) 3	しょうゆ(うすくち) 4.5					
	にんじん 9	にんじん 6	サラダ油 0.5			塩 0.8	塩 0.8	塩 0.3					
	ごぼう 4	青ねぎ 1	塩 0.3			こしょう(白) 0.04	こしょう(白) 0.04	こしょう(白) 0.03					
	油揚げ 5	しょうゆ(うすくち) 4.5	こしょう(白) 0.03			パセリ乾 0.02	パセリ乾 0.02	ごま油 0.3					
	水菜 3	清酒 1.6	パセリ乾 0.02			ウスターソース 1.2	ウスターソース 1.2	ごま油 0.3					
	しょうゆ(うすくち) 5.5	塩 0.25	砂糖 0.65			しょうゆ(こいくち) 1.5	しょうゆ(こいくち) 1.5	削り節 6					
	清酒 0.6	塩 0.25	しょうゆ(こいくち) 1.5			ブイヨン(チキン) 30	ブイヨン(チキン) 30	水 175					
	みりん 0.6	こしょう(白) 0.04	ブイヨン(ポーク) 30			水 145	水 145	水 175					
	塩 0.1	削り節 6	水 130			プチチーズ(3個) 16	プチチーズ(3個) 16	ゼリー(もも)(1個) 40					
	削り節 6	水 170	水 130			牛乳 206	牛乳 206	★牛乳 206					
	水 150	牛乳 206	牛乳 206					牛乳 206					

8日 世界の料理(メキシコ合衆国)

チリコンカルネ

メキシコ合衆国はスペイン領だった歴史があるため90%以上の人がスペイン語を話します。チリコンカルネ(chile con carne)は、スペイン語で肉入り唐辛子という意味があり、ひき肉・玉ねぎを炒め、豆、トマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだ代表的なメキシコ料理です。今回は、レッドキドニーという赤い豆を加えています。英語ではチリコンカンと呼ばれ、アメリカではメキシコ風アメリカ料理を代表する人気のメニューです。

半夏生

1年で1番昼間の時間が長い夏至から数えて11日目を半夏生といい、今年は7月1日が半夏生です。地域によっては「稲の根が、たこの足のよう四方八方にしっかり根付き豊作になりますように」と願いを込めてたこを食べる風習があります。給食では1日に「たこたこサラダ」を提供します。

あかしっ子大好きメニュー

今年の給食の中から人気メニューを紹介します。

3日 ヤンニョムチキン

ヤンニョムとは、漢字で“薬念”と書き、韓国・朝鮮での合わせ調味料の総称です。揚げた鶏肉に甘辛いヤンニョムソースが絡み、食欲がそそられます。

七夕献立

7月7日は七夕です。それにあわせて、7日に「七夕汁」を提供します。ビーフンを天の川、オクラや黄色のかまぼこを星に見立てています。

10日 食べよう兵庫の食材

「食べよう兵庫の食材」の日には出来るだけ多くの兵庫県産の食材を使用するようにしています。

- ・ごはん(米)
- ・鶏肉
- ・チンゲンサイ
- ・牛乳
- ・豚ひき肉
- ・玉ねぎ
- ・青ねぎ

季節の食材

とうもろこし オクラ
なす かぼちゃ
枝豆 トマト



持続可能な「食」について考えよう！



第1回

有機野菜(環境に優しい食材)



環境に優しい食材ってなに？

・環境に優しい有機野菜

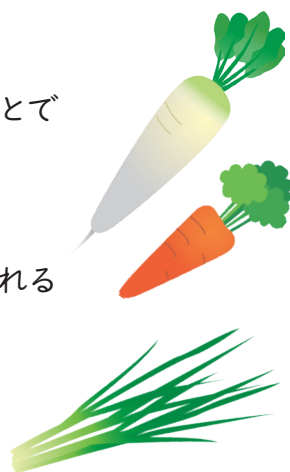
化学的に合成された肥料や農薬を使用しないことで環境に配慮している野菜です。

・地産地消の食材

輸送時間が短く、遠くから運んでくる時に排出される二酸化炭素を減らすことができます。

・旬の食材

その季節の気候などを利用して栽培されます。



7月献立から「有機野菜」が登場します！

A献立7月4日(金)、B献立7月3日(木)の「ポテトサラダ」で使用するじゃがいもはココハウス 小寺さんが栽培した「有機野菜」のじゃがいもです。

有機野菜は、化学肥料などを使っていないのにどうやって野菜が育つの？

有機野菜を栽培するために「たい肥」などを使っています。稲わらやもみ殻、野菜の葉、家畜の糞なども使用し、自然の中で生活している虫たちの力を借りながらおいしい野菜になるように心を込めて育てています！



有機JAS
認証事業者
ココハウス
こてら まさのぶ
小寺 正信さん

今回は

有機農業



をチェック！



有機農業は、栽培する時に有機肥料やたい肥を使用することで、食物連鎖に欠かせない土の中の微生物などが増えていきます。

自然の中で生きている多くの動物や植物の命を守りながら、健康な土を育てることができます。



過去に学校給食で使用した有機野菜の一部



有機農業は「土づくり」が基本！

たい肥を使うことで良い土づくりにつながるんだね！



ココハウス 小寺さんの畑！



山のように見えるのはたい肥です

ココハウス 小寺さんが肥料として使用しているたい肥は明石乗馬協会から調達しているそうです。肥料の調達も輸送距離が短く、環境に優しいですね。

