


2025年(令和7年)7月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	★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	★半夏生 ごはん かぼちゃ挽肉フライ ★たこたこサラダ 豚汁	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	★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	★世界の料理 パン ★チリコンカルネ 野菜スープ ブチチーズ(3個)	★七夕献立 ごはん 鯖の唐揚げ ブロッコリー ★七夕汁	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	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	★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	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 マグネシウム 96mg 食物繊維 5.7g 鉄 4.8mg 食塩相当量 2.5g 亜鉛 3.0mg			
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	*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。			
材	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	★ごはん(米) 100	豆腐 65 ★豚ひき肉 35 ★玉ねぎ 20 ★赤ピーマン 4 ★青ねぎ 2 しょうが 0.5 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.22 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3			
	鶏肉 30 玉ねぎ 35 なす 10 かぼちゃ 30 トマト 10 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 130	かぼちゃ挽肉フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 30 たこ 10 にんじん 5 茎わかめ 1.5 サラダ油 0.5 こしょう(白) 0.01 ドレッシング(和風ごま) 3	荒挽カクテルウインナー 40 にんじん 9 チンゲンサイ 7 サラダ油 1 塩 0.01 こしょう(白) 0.04 じゃがいも(有機) 40 玉ねぎ 10 きゅうり 5 にんじん 3 酢 0.3 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3	鶏肉 65 かたくり粉 10 天ぷら油 7.5 コチュジャン 2.7 ケチャップ 1.8 にんにく 0.1 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 0.45 清酒 0.35 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.012 水 3.6 もやし 30 にんじん 5 ベーコン 5 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1	大豆 35 レッドキドニー 8 豚ひき肉 25 加熱レバー 2 玉ねぎ 20 サラダ油 1 トマト 20 ケチャップ 6.3 ウスターソース 1.8 チリパウダー 0.3 砂糖 0.12 ガーリックパウダー 0.25 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 1	さば(1切) 60 ウスターソース 2 かたくり粉 12 天ぷら油 7.4 ブロッコリー 30 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2 鶏肉 10 ビーフン 10 えのきたけ 8 にんじん 10 オクラ 3 かまぼこ(星) 5 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 180 牛乳 206	豚ひき肉 25 大豆ミート・乾 8 玉ねぎ 20 にんじん 6 干しいたけ 0.2 しょうが 0.3 にんにく 0.3 サラダ油 0.5 こしょう(白) 0.03 みそ(米・赤) 4.5 オイスターソース 1 砂糖 0.8 みりん 0.8 清酒 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.7 かたくり粉 0.2 ごま油 0.3 にんじん 25 サラダ油 0.5 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 0.5 ごま 0.35 ひつつみ 10 鶏肉 15 豆腐 35 だいこん 16 にんじん 9 ごぼう 4 油揚げ 5 水菜 3 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 150 牛乳 206	ミートボール 60 サラダ油 1 玉ねぎ 10 ケチャップ 4.5 みそ(米・合わせ) 0.56 砂糖 0.84 こしょう(白) 0.02 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.3 水 6 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 35 とうもろこし 20 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 ブイオン(ポーク) 25 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 水 120 牛乳 206	★鶏肉 10 はくさい 15 もやし 13 ★チンゲンサイ 5 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 175 ゼリー(もも)(1個) 40 ★牛乳 206	7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。			
料(g)	とうもろこし 35 枝豆 5 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 牛乳 206	豚肉 15 豆腐 30 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 にんじん 9 油揚げ 3 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.6 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 9 セロリー 2.5 押し麦 8 にんにく 0.25 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.5 ブイオン(ポーク) 30 水 130 牛乳 206	鶏肉 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 10 セロリー 1.5 マカロニ 5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 ブイオン(チキン) 30 水 145 ブチチーズ(3個) 16 牛乳 206	鶏肉 10 ビーフン 10 えのきたけ 8 にんじん 10 オクラ 3 かまぼこ(星) 5 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 180 牛乳 206	鶏肉 10 ビーフン 10 えのきたけ 8 にんじん 10 オクラ 3 かまぼこ(星) 5 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 180 牛乳 206	鶏肉 10 ビーフン 10 えのきたけ 8 にんじん 10 オクラ 3 かまぼこ(星) 5 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 180 牛乳 206	ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 35 とうもろこし 20 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 ブイオン(ポーク) 25 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 水 120 牛乳 206	★鶏肉 10 はくさい 15 もやし 13 ★チンゲンサイ 5 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 175 ゼリー(もも)(1個) 40 ★牛乳 206				

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2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。

4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、8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。

11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

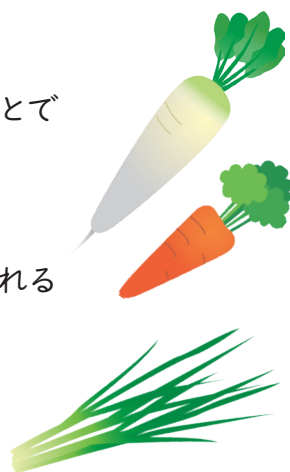
化学的に合成された肥料や農薬を使用しないことで環境に配慮している野菜です。

・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

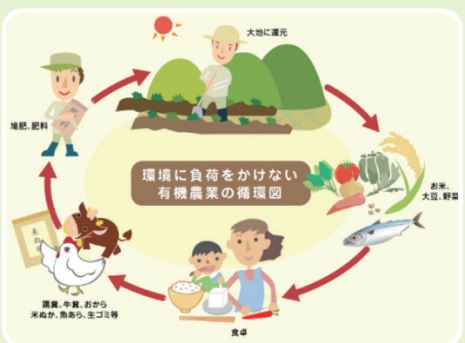


をチェック!



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。

