

# 予定献立表

**今月のよてい**


21(火)…げんきつ子こんだて  
今月のテーマは「土用の丑の日」です。  
今年の土用の丑の日は7月21日です。

橋本市学校給食センターでは、地域の野菜を中心に地場産物を取り入れています。

9(木)…境原小、高野口中、紀見東中、橋本中央中のみなさんはセレクト給食です。

橋本市でとれる今月のやさい

たまねぎ、なす  
きゅうり、ねぎ  
むきんにく  
ピーマン、キャベツ  
にんじん、こまつな  
オクラ、かぼちゃ  
を取り入れる予定です。



水 1	
パン	黄 牛乳 赤
コロッケ	12 黄
ソース	1 ぶくろ 揚げ油 黄
アーモンドあえ	キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 アーモンド 1.2 黄 (しょうゆ(濃)1.2 みりん 0.2 ) (さとう 0.4 )
はるさめスープ	ベーコン 10 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 ニラ 5 緑 はるさめ 5 黄 (ちゅうかスープ1.2 しょうゆ(淡)1.3 ) (こしょう 0.02 しお 0.2 ) (でんぶん 0.8 )
661	

木 2	
むぎごはん	黄 牛乳 赤
にくじゃがに	ぶたにく 25 赤 にんじん 20 緑 じゃがいも 60 黄 いとこんにゃ<20 黄 たまねぎ 65 緑 グリンピース 5 緑 (さとう 3 みりん 1.5 ) (しょうゆ(濃)6.5 )
はりはりづけ	ぎりぼしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡)2 す 2.2 ) (さとう 1.8 )
チョコクレープ	12
632	

金 3	
ごはん	黄 牛乳 赤
しろみさかなのやさいあんかけ	ホキ 1 ぎれ 赤 揚げ油 黄 たまねぎ 5 緑 (しょうゆ(濃)2 さとう 1.5 ) (す 0.3 かつおだし 0.1 ) (でんぶん 0.2 )
こまつなとちくわのすみそあえ	こまつな 10 緑 ちくわ 8 赤 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 (みそ 3 す 1.6 ) (さとう 2 )
じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも 20 黄 たまねぎ 25 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 わかめ 0.7 赤 (みそ 11 かつおだし 1 )
637	

月 6	
とりそぼろごはん	牛乳 赤
ごはん	黄
とりミンチ	60 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 グリンピース 5 緑 (おろししょうが1 みりん 0.8 ) (さとう 3.5 しょうゆ(濃)5 ) (あぶら 0.5 でんぶん 1 )
ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう 10 緑 もやし 15 緑 キャベツ 25 緑 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.6 )
597	

火 7 たなばた献立	
パン	黄 牛乳 赤
ほしがたハンバーグきのこソース	ほしがたハンバーグ 12 赤 きのこミックス 5 緑 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 1.5 ) (す 0.4 かつおだし 0.1 ) (でんぶん 0.4 )
ボイルやさい	キャベツ 35 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 3.8 )
たなばたスープ	ぶたミンチ 20 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 5 緑 オクラ 10 緑 (コンソメ 2.2 しお 0.1 ) (しょうゆ(淡)0.5 こしょう 0.02 )
593	

8	
ごはん	黄 牛乳 赤
むしシューマイ	12 赤黄 (す 1.7 しょうゆ(淡)2.7 ) (さとう 1 )
そくせきづけ	はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡)1.4 さとう 0.1 ) (いちみつがし0.01 す 1 )
ぶたじる	ぶたにく 20 赤 にんじん 5 緑 こんにゃく 15 黄 ねぎ 5 緑 さといも 15 緑 ごぼう 5 緑 だいこん 30 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2 )
667	

9	
パン	黄 牛乳 赤
とりにくのパリパリやき	とりにく 1 ぎれ 赤 (にんにく 1 しお 0.2 ) (こしょう 0.03 )
クラムチャウダー	あさり 20 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 7 緑 グリンピース 5 緑 だいず 10 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 3 赤 (コンソメ 0.7 ポターージュのもと7 ) (しお 0.1 こしょう 0.03 )
アセロラゼリー	12
739	

10	
ごはん	黄 牛乳 赤
マーボーあつあげ	あつあげ 70 赤 ぶたミンチ 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 (おろししょうが0.5 にんにく 0.5 ) (あぶら 0.5 さけ 1 ) (みりん 0.4 しょうゆ(濃)4 ) さとう 2 はちまようみそ6.5 トウバンジャン0.2 ちゅうかスープ 1 でんぶん 2
ナムル	ほうれんそう 15 緑 もやし 30 緑 すりごま 1 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.5 )
675	

13	
ごはん	黄 牛乳 赤
かんとうに	とりにく 20 赤 にんじん 10 緑 がんもどき 30 赤 こんにゃく 20 黄 じゃがいも 40 黄 うずらたまご 20 赤 だいこん 40 緑 (しょうゆ(淡)2 みりん 1 ) (しょうゆ(濃)3.8 さけ 1 ) (さとう 2.2 かつおだし 0.5 )
すのもの	わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤 (す 2.5 しょうゆ(淡)0.5 ) (さとう 1.5 しお 0.2 )
643	

14	
ごはん	黄 牛乳 赤
さけのしおこうじやき	1 ぎれ 赤
おひたし	もやし 20 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 25 緑 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.8 )
みそしる	にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 25 緑 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2 )
586	

15	
パン	黄 牛乳 赤
ビーフシチュー	ぎゅうにく 25 赤 なす 10 緑 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム 8 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 8 緑 ひよこまめ 10 赤 (おろしにんにく0.5 おろししょうが0.5 ) (ソース 1 ケチャップ 5 ) (りんごピューレ5 コンソメ 0.7 ) しお 0.15 こしょう 0.03 ビーフシチューのもと9 あぶら 0.5
コールスローサラダ	キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 (す 2.4 さとう 1.5 ) (しお 0.1 あぶら 1 ) (こしょう 0.01 )
667	

16	
むぎごはん	黄 牛乳 赤
とりにくのゆずみそやき	とりにく 1 ぎれ 赤 (しお 0.2 さけ 1 ) (みそ 4 ゆずかじゅう0.1 ) (さけ 1 さとう 2.2 )
きゅうりのこんぶあえ	きゅうり 35 緑 しおこんぶ 1 赤
すましじる	とうふ 20 赤 えのき 7 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)3 かつおだし 1.2 ) (しお 0.2 )
739	

17	
なつやすまいカレー	牛乳 赤
ごはん	黄
ぎゅうにく	25 赤 ピーマン 3 緑 かぼちゃ 30 緑 スキニーニ 5 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 20 黄 なす 15 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 グリンピース 5 緑 (にんにく 0.5 ケチャップ 3 ) (おろししょうが0.5 ソース 2 ) カレーウ 12 コンソメ 1.5 カレーこ 0.1 しお 0.2
フルーツしらたま	ミックスフルーツ50 緑 しらたまだんご20 黄 (みかん・もも・パイナップル)
675	

20	
ごはん	黄 牛乳 赤
じゃがぶたキムチ	ぶたにく 35 赤 キムチ 20 緑 じゃがいも 50 黄 ニラ 5 緑 たまねぎ 60 緑 いとこんにゃ<20 黄 にんじん 15 緑 (しょうゆ(濃)5 みりん 2 ) (さとう 1 さけ 3 )
ちゅうかサラダ	キャベツ 20 緑 ハム 5 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 (しょうゆ(淡)1.28 さとう 0.6 ) (す 0.6 ごまあぶら 0.2 )
628	

21 げんきつ子こんだて	
ひつまぶしふう	牛乳 赤
まぜごはん	ごはん 黄 あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2 ) (しょうゆ(濃)4 )
どろぼうなす	なす 25 緑 きゅうり 15 緑 (みそ 3 す 1 ) (さとう 1.4 )
とうがんじる	とうがん 30 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 5 緑 にんじん 10 緑 とうふ 20 赤 ねぎ 5 緑 (みりん 0.4 しょうゆ(淡)4 ) (しお 0.15 かつおだし 1.3 )
658	

22	
パン	黄 牛乳 赤
いわしこうみフライ	12 赤
揚げ油	黄
かぼちゃのポターージュ	ぶたミンチ 10 赤 マッシュルーム 5 緑 かぼちゃ 40 緑 グリンピース 3 緑 たまねぎ 40 緑 きゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 1.5 赤 (コンソメ 0.7 こしょう 0.02 ) (ポターージュのもと8 しお 0.2 )
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 もやし 10 緑 (ねぎごまドレッシング 3.8 )
732	



27	
ごはん	黄 牛乳 赤
やしししゃも	ししゃも 赤 小 2び 中 3び
ばいにくあえ	キャベツ 10 緑 もやし 30 緑 ちくわ 5 赤 ばいにく 2 緑 (しょうゆ(淡)0.5 さとう 0.2 )
あさりのみそしる	あさり 10 赤 ねぎ 5 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 7 緑 ごぼう 5 緑 わかめ 0.5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2 )
609	

28	
パン	黄 牛乳 赤
あまずにくだんご	22 赤緑
マカロニサラダ	マカロニ 4 黄 ツナ 5 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (たまごなしマヨネーズ6 ) (さとう 0.3 しお 0.1 )
はくさいのスープ	ぎゅうミンチ 10 赤 はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 きのごミックス 8 緑 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)2 ) (しお 0.1 こしょう 0.02 )
647	

29	
ごはん	黄 牛乳 赤
さばのてりやき	さば 1 ぎれ 赤 (みりん 0.6 しょうゆ(濃)2 ) (でんぶん 0.2 さとう 1.8 )
かわりおひたし	ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ひじき 1.2 赤 (しょうゆ(濃)2.2 )
わかめスープ	わかめ 0.7 赤 かまぼこ 5 赤 はくさい 10 緑 たまねぎ 20 緑 (ちゅうかスープ1.2 こしょう 0.02 ) (しょうゆ(淡)2 )
636	

30	
パン	黄 牛乳 赤
かぼちゃのひきにくフライ	12 緑赤
揚げ油	黄
はくさいのさっぱりサラダ	はくさい 20 緑 コーン 10 緑 はいそうミックス0.6 赤 (あおじそドレッシング 4.2 )
とうふスープ	とうふ 20 赤 しめじ 5 緑 わかめ 0.6 赤 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 きゅうり 5 赤 (コンソメ 2.2 しょうゆ(淡)1 ) (こしょう 0.02 )
591	

31	
ごはん	黄 牛乳 赤
ひねとりのすきやきに	ひねとり 20 赤 はくさい 50 緑 やきとうふ 20 赤 たまねぎ 50 緑 いとこんにゃ<15 黄 にんじん 15 緑 ふ 5 黄 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (しょうゆ(濃)6.5 さとう 3 ) (さけ 1 )
ゆずあえ	キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 コーン 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.2 )
597	





# て あら しょう ちゅう どく びょう き よ ほう き ほん 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

しょう ちゅう どく か ぜ 食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない  
ちい さい じん からだ なか はい 小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。  
い ろ い ろ な もの さわ て いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやす  
い た め、こまめな て あら びょう き よ ほう 手洗いは病気予防の第一歩です。

せ っ け ん を つ か っ て て い ね い あら せい け つ せっけんを使って丁寧に洗い、清潔な  
ハンカチやタオルで  
す い び ん 水分をふきましょう。



## て あら 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

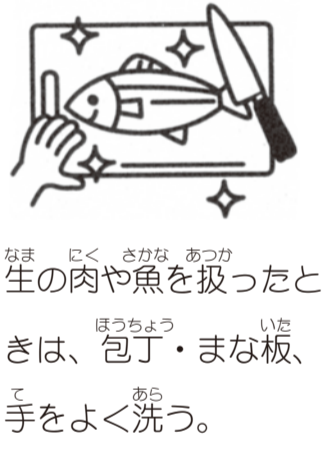


## なつ き 夏に気をつけたら食中毒

あ つ 暑くなると、た もの く さ 食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。なつ ば 夏場は  
し ゃ く ひ ん と あ つ か と く ち ゅ う い ひ つ よ う 食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則—食中毒菌を「つ  
け ない ・ 増 や さ ない ・ や つ つ け る」を守って、食中毒を防ぎましょう。



カレーなど煮込み料理は、鍋の  
ま ま 室 温 で 放 置 し ない こと。  
な る べ く 小 分 け し て 冷 蔵 庫 で 保  
存 し、温め直すときはポコポコ  
と 沸 騰 す る ま で 火 に か け る。

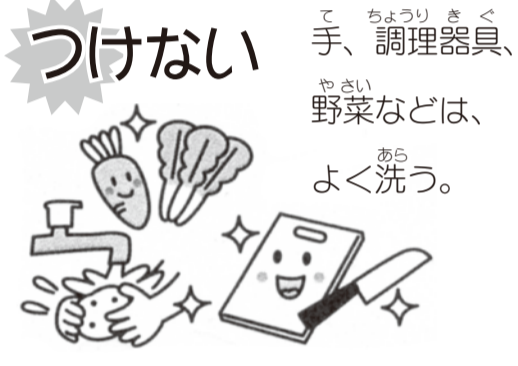


な ま に く さ な あ つ か 生の肉や魚を扱ったと  
きは、包丁・まな板、  
手をよく洗う。

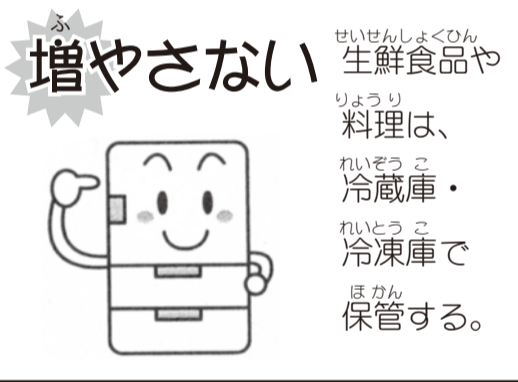


肉や魚は、中心の色が  
変わるまでしっかりと  
火を通す。  
切って確認！

ち ゅ う り ご じ か ん い ない た ☆調理後2時間以内に食べるようにしま  
しょう。すぐに食べない場合はラップや  
ふ た を し て 冷 蔵 庫 へ。



て ち ゅ う り き ぐ 手、調理器具、  
や さ い 野菜などは、  
よ く 洗 う。



せい せ ん し ゃ く ひ ん 生鮮食品や  
り ょ う り 料理は、  
れ い ぞ う こ 冷蔵庫・  
れ い とう こ 冷凍庫で  
ほ か ん 保管する。



75℃1分以上  
しっかりと  
加 熱 す る。

## き ゅ う し ゃ く 給食のレシピ紹介

## ～ だ ろ ぼ う な す ～

- 《材料》 《4人分》  
なす 大1個  
きゅうり 小1本  
味噌 大さじ1/2  
酢 小さじ1  
砂糖 小さじ2

- 《作り方》  
① なすは5mmのいちよう切りにし、水につけてあくを抜く。  
きゅうりは3mmの輪切りにし、塩もみをする。  
② 調味料は合わせておく。  
③ なすはゆでて冷まし、しっかりと水をきる。きゅうりもしっかりと水をきる。  
④ なす、きゅうり、調味料を和える。

★『だろぼうなす』は昔から伝わる伊都地方の郷土料理です。早くその場から逃げないといけない泥棒でも  
思わず足を止めて食べてしまうくらいおいしい、というのが名前の由来です。

