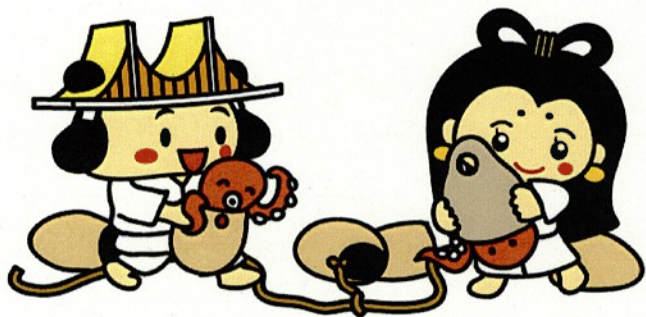


淡路市の献立紹介



令和4年7月分

淡路市学校給食献立

7月1日(金)



献立名

- ・たこコロケ
- ・チンゲンサイの和え物
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 587 Kcal、中学校 669 Kcal

たんぱく質：小学校 18.3g、中学校 20.2g

(小学3・4年生の分量としています)

7月4日(月)



献立名

- ・皿うどん
- ・フルーツよせ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 634 Kcal、中学校 810 Kcal

たんぱく質：小学校 21.0g、中学校 26.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月5日(火)



献立名

- ・魚（メルルーサ）のしそレモン風味
- ・枝豆
- ・冬瓜のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 574 Kcal、中学校 667 Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています)

7月6日(水)



献立名

- ・鶏肉のフレーク焼き
- ・フロッコリーのコンソメ味
- ・ミネストローネスープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 728 Kcal、中学校 921 Kcal

たんぱく質：小学校 36.0g、中学校 41.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月7日(木)



献立名

- ・あなご丼 (あなご、野菜、錦糸卵)
- ・そうめん汁
- ・七夕ゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 609 Kcal、中学校 714 Kcal

たんぱく質：小学校 21.4g、中学校 24.5g

(小学3・4年生の分量としています)

7月8日(金)



献立名

- ・カレー肉じゃが
- ・さっぱりサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 610 Kcal、中学校 718 Kcal

たんぱく質：小学校 21.1g、中学校 23.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月11日(月)



献立名

- ・卵サンド (卵、ツナ・野菜)
- ・小袋マヨネーズ
- ・じゃがいものスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 636 Kcal、中学校 813 Kcal

たんぱく質：小学校 24.1g、中学校 29.3g

(小学3・4年生の分量としています)

7月12日(火)



献立名

- ・いかのマリネ
- ・モロヘイヤのかき揚げ
- ・夏野菜のみそ汁
- ・わかめごはん、牛乳

エネルギー：小学校 641 Kcal、中学校 764 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月13日(水)



献立名

- ・ホイコーロー
- ・もずくスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 589 Kcal、中学校 702 Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.1g

(小学3・4年生の分量としています)

7月14日(木)



献立名

- ・焼き魚(あじ)
- ・小松菜の和え物 ・梅干し
- ・冬瓜の煮物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 561 Kcal、中学校 665 Kcal

たんぱく質：小学校 25.5g、中学校 28.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月15日(金)



献立名

- ・サマーカレー
- ・トマトサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 722 Kcal、中学校 858 Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、中学校 25.1g

(小学3・4年生の分量としています)

7月19日(火)



献立名

- ・鮭ザンギ
- ・ゆでとうもろこし
- ・ワンタンスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 633 Kcal、中学校 752 Kcal

たんぱく質：小学校 29.4g、中学校 34.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

7月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・塩蔵わかめ・カットわかめ・にんにく・メイクイン

《淡路島産》

なす・葉ねぎ・ピーマン・ちりめんじゃこ・牛肉・牛乳

9月季節の献立

サマーカレー (9月2日)

サマーカレー・フルーツ白玉

はもの天ぷら・ぶどう (藤稔) (9月6日)

はもの天ぷら・鶏団子スープ・味付けのり・ぶどう

お月見ゼリー (9月9日)

さわらのスタミナごま揚げ・小松菜とベーコンの和え物・豆腐としめじのみ

そ汁・お月見ゼリー

ゴーヤのかき揚げ・もずくのすまし汁 (9月13日)

いかの煮付け・ゴーヤのかき揚げ・もずくのすまし汁

牛肉とピーマンの炒め物・冬瓜のすまし汁 (9月15日)

牛肉とピーマンの炒め物・冬瓜のすまし汁

夏野菜のみそ汁 (9月16日)

鶏肉のレモン風味・きゅうりともやしの和え物・夏野菜のみそ汁

青パパイアのスープ (9月21日)

ハムステーキ・ボイルキャベツ・青パパイアのスープ

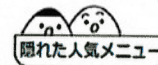
冬瓜の煮物 (9月22日)

竹輪の磯辺揚げ・きゅうりとわかめの酢の物・冬瓜の煮物

ラタトゥイユ (9月26日)

白身魚(タラ)のガーリック焼き・ラタトゥイユ・野菜のスープ

今月の給食レシピ



隠れた人気メニュー

ゴーヤのかき揚げ



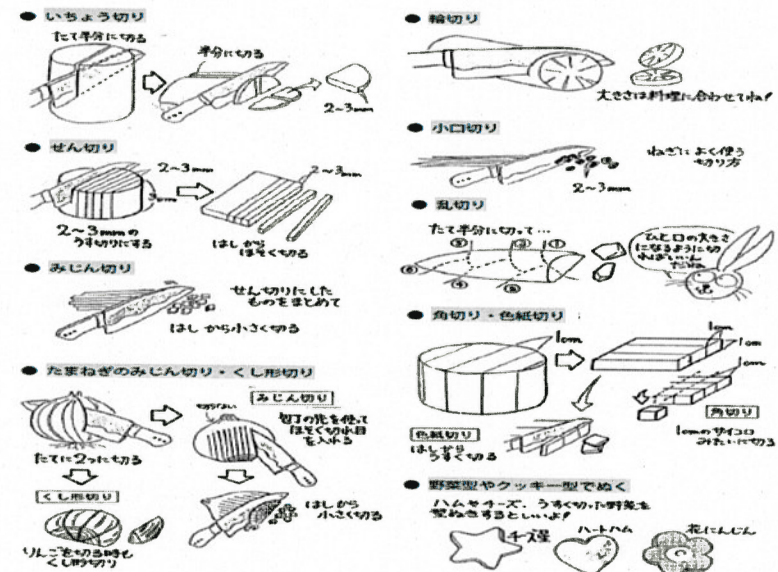
〈材料4人分〉

ゴーヤ……………1/2本
かぼちゃ……………1/8個
たまねぎ……………中1/2個
てんぷら粉……………1/2カップ
水……………適量
カレー粉……………少々
塩……………少々
揚げ油……………適量

〈作り方〉

- ① ゴーヤは、種とわたを除き、うす切りにし、塩もみをして水気をしぼる。
- ② かぼちゃはマッチ棒くらいの太さに切る。
- ③ たまねぎはうす切りにする。
- ④ てんぷら粉と水を混ぜ、カレー粉と塩を入れる。
- ⑤ 鍋に油を熱し(165℃)、①②③④を混ぜて、まとめて揚げる。

☆野菜のいろいろな切り方



夏休み期間中、お子様と一緒に調理を楽しんでください。