

令和7年 7月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校

献立名				主な材料名			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1 火	かしわうどん	ゴーヤとコーンの ^{えび} あぶら ^{えび} 枝豆		じこなうどん じゃがいも こむぎこ こめこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ	ながねぎ えだまめ こまつな にんじん コーン ゴーヤ たまねぎ ほししいたけ	608 25.8 318
2 水	ビビンバ	チンゲン菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ なたねあぶら しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう しろみそ とりこ あかみそ	もやし こまつな ちんげんさい にんじん ながねぎ ねしょうが にんにく きくらげ	612 28.5 337
3 木	きび入り昆布 ごはん	あじの野菜あんかけ 沢煮鰯		せいはいくまい さとう こめこ しろごま なたねあぶら べいりゅうばく もちきび でんぱん	ぎゅうにゅう しろみそ きざみこんぶ ぶたにく あかみそ あじ ちりめんじゃこ	ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう こまつな	611 29.8 414
4 金	汁なし担々麺	青菜の炒めもの		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぱん ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あかみそ ベーコン	たまねぎ こまつな ちんげんさい もやし にんじん エリンギ ねしょうが	596 28.7 333



【7月7日】は、7月分給食費引き落とし日です。6日までに残高のご確認をお願いします。



7 月	【七夕献立】 さっぱり ちらし寿司	かぼちゃのみつがらめ 七夕汁		せいはいくまい バター なたねあぶら てのべそうめん しろごま さとう	ぎゅうにゅう とりこ かまぼこ あぶらあげ きざみのり	かぼちゃ こまつな れんこん にんじん ばんのうねぎ みょうが かんぴょう ほししいたけ	651 21.5 306
8 火	塩味ピラフ	焼きフランクフルト 野菜スープカレー風味		せいはいくまい じゃがいも バター べいりゅうばく なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこ フランクフルト かディアンバー	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ ズッキーニ	605 26.1 261
9 水	さやま茶 シュガートースト	ラタトゥユのスパゲティ ウインナーとキャバツのソテー		スパゲティ しょくパン バター さとう オリーブゆ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン かディアンバー	きゃべつ なす にんにく ホールトマト たまねぎ トマト にんじん エリンギ ズッキーニ セロリ せんちゃ	585 22.0 284
10 木	ごはん	チーズタッカルビ風チキン もやしとズッキーニのナムル トマトと冬瓜のスープ		ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ チーズ あかみそ	もやし とうがん トマト ズッキーニ こまつな ねしょうが にんにく	618 28.6 366
11 金	四川風 みそラーメン	ゆでとうもろこし ビーフンのカラフル炒め		ホットラーメン ビーフン なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン	とうもろこし きゃべつ もやし にんじん にんにく ながねぎ ねしょうが にら あかピーマン ピーマン	612 27.5 292
14 月	夏野菜カレー	フレンチサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ きゃべつ トマト なす かぼちゃ にんじん きゅうり コーン にんにく グリーンアスパラガス ねしょうが	624 21.8 276
15 火	照り焼きチキン バーガー	ミラノ風野菜スープ コロコロポテト		じゃがいも でんぱん バーガーパン しょうゆ なたねあぶら さとう アルファアクトマロニ	ミルクコーヒー とりこ ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん ズッキーニ ホールトマト セロリ	628 27.8 294



【8月6日】は、8月分給食費引き落とし日です。休業中になりますがよろしくお願ひいたします。



給食回数	《11回》	平均栄養量	614 25.6 316
------	-------	-------	--------------------

※都合により献立を変更することがあります。

8月の給食費の引き落としについて、年度当初に配付させていただいておりますが、8月も引き落としがありますので、入金のご確認をお願いいたします。(令和5年度より12か月の引き落としに変更されております)

☆☆☆作ってみよう！給食レシピ☆☆☆

なすと豚肉のコチジャン炒め(4人分)

なす(半月切り) 3本
豚小間 200g
にんにく(みじん切り) 1/2片
生姜(みじん切り) 1/4片
たまねぎ(角切り) 1/2個(100g)
ごま油 小1
★コチジャン 小1/2
★しょうゆ 大1・1/3
★酒 小2
★砂糖 小2・1/2
★酢 小2・1/2
★こしょう 少々

【作り方】

- ① なすは厚めの半月切りにして、さっと油で揚げる。
- ② ★の調味料は合わせておく。
- ③ ごま油を熱し、にんにくと生姜を炒め香りをだし、豚肉を加え炒める。
- ④ 玉ねぎを加えて炒め、火が通ったら、調味料の半分を入れ混ぜる。
- ⑤ 揚げたなすと残りの調味料を入れて仕上げる。

POINT!!!

なすを油で揚げるのは油と合わさりおいしくなることはもちろんですが、色あざやかに仕上がる効果もあります。揚げるのが難しい場合は多めの油で炒めてもOK！仕上げにさやいんげん、青ねぎを加えてもおいしいです。

