



給食目標

夏の旬を味わって食べよう

暑い日が続き、いよいよ夏が近づいてきました！夏の暑さに負けないために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。水分補給も大切です。

こんだて表や食育だよりでは夏の旬の野菜を紹介しています。7月の給食でも夏野菜がたくさんでるので、ぜひさがしてみてくださいね！

☆☆七夕と食べ物☆☆

7月7日は七夕です。この日は、年に1度だけ天である織姫と彦星の伝説にあやかり、さいほうなどの上達をねがう日でした。七夕は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、さといもの葉の上にとまったしずくで墨をすり、筆で字を書くと字が上手になるといわれたり、織姫がはたをおる様子からそうめんを糸にみたてて食べたりします。また、天で仲良く暮らしていた2人が、天の瓜をまちがって割ってしまい、瓜からでた水があふれて天の川ができたというおはなしもあります。



**7月12日**  
郷土料理 沖縄県

・ラフテー  
沖縄では、ブタは「鳴き声以外すべて食べる」と言われるほど、あらゆる部分が食べられています。

・沖縄風味噌汁  
ツルムラサキは葉と茎が食べられます。独特のぬめりと香りがあり、カルシウムなどの栄養が豊富な、夏の旬の緑黄色野菜です。

・ゴーヤ入り人参シリシリ  
沖縄はゴーヤの生産量が日本一です。また、シリシリとは、「干切り」という意味です。

月日	7月 1日 (月)	7月 2日 (火)	7月 3日 (水)	7月 4日 (木)	7月 5日 (金)
メニュー	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 鯖の味噌煮 ② けんちん汁 ③ ひじき煮	(黄) ロールパン (赤) 牛乳 ① 夏野菜とミートボールの煮込み ② キャベツサラダ ③ オレンジ	(黄) 麦御飯 (赤) 牛乳 ① 筑前煮 ② 小松菜の味噌汁 ③ ごぼうの和え物	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 春巻 ② 冬瓜のスープ ③ 万願寺と竹の子の炒め煮	☆☆七夕メニュー☆☆ (赤) ジョア・ストロベリー ① ちらし寿司 ② 天の川仕立てのお澄まし ③ 抹茶くずまんじゅう
主な材料	① (赤) 鯖 白味噌★ (黄) 砂糖 ジャガイモ澱粉 (緑) 大根 もやし ほうれん草 しめじ 針しょうが (調) 昆布だし ● 味噌 醤油 ② (赤) 豆腐 豚肉 (黄) こんにやく (緑) 大根 人参 ごぼう ねぎ (調) 昆布だし ● 醤油 塩 味噌 ③ (赤) 油揚げ ひじき (黄) ごま油 砂糖 (緑) 人参 枝豆 (調) 昆布だし ● 醤油 味噌	① ミートボール★ (赤) 鶏肉 卵白 (黄) パン粉 砂糖 なたね油 (緑) 玉ねぎ (調) 醤油 豚脂 食塩 加工でんぷん (黄) 片栗粉 なたね油 砂糖 (緑) マッシュルーム 玉ねぎ パプリカ ズッキーニ なす トマト バジル (調) トマトソース ● 昆布だし 塩 ② (黄) オリーブオイル 砂糖 とうもろこし (緑) キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 (調) ノンエッグマヨネーズ ● 塩 酢 こしょう 昆布だし ● ③ (緑) オレンジ	① (赤) 鶏肉 高野豆腐 (黄) こんにやく 砂糖 大豆油 なたね油 (緑) 大根 人参 しいたけ 枝豆 アスパラガス たけのこ (調) 昆布だし ● 醤油 味噌 煮干粉 ② (赤) 油揚げ 味噌 ● (緑) 小松菜 ねぎ (調) 昆布だし ● ③ (黄) 砂糖 ごま油 (緑) ごぼう 人参 きゅうり 切干し大根 (調) 塩 酢 レモンジュース 醤油 昆布だし ●	① 春巻き★ (赤) 鶏肉 (黄) 砂糖 ごま油 小麦粉 (緑) キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが しいたけ (調) 醤油 塩 香辛料 (黄) 大豆油 なたね油 ごま油 (緑) チンゲン菜 人参 もやし (調) 昆布だし ● ② (赤) わかめ 湯葉 (緑) とうがん ねぎ (調) 中華スープ ● 塩 醤油 ③ (黄) ごま油 砂糖 こんにやく (緑) たけのこ キャベツ 人参 万願寺唐辛子 (調) 昆布だし ● 醤油 味噌	① (赤) アナゴ★ のり 錦糸たまご (黄) 米 ごま 砂糖 (緑) 大葉 人参 たけのこ れんこん いんげん かんぴょう しいたけ しば漬★(きゅうり なす しそ しょうが みょうが 他) (調) ちらし寿司の素★(砂糖 醸造酢 食塩 しょうゆ 他) ② (赤) まき麩 昆布 かつお節 (黄) そうめん (緑) おくら ねぎ (調) 醤油 味噌 塩 ③ 抹茶葛まんじゅう★ (黄) 砂糖 道明寺粉 かつお粉 (緑) 白いんげんまめ 抹茶 (調) 麦芽糖 還元水飴 加工でんぷん
アレルギー原因物質 7品目と大豆	小麦①②③ 大豆①②③	小麦① 大豆① 卵①	小麦①③ 大豆①②③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かに)	小麦①②③ 大豆①②③	小麦①② 大豆①②③ 卵①(トッピングの錦糸たまご)
月日	7月 8日 (月)	7月 9日 (火)	7月 10日 (水)	7月 11日 (木)	7月 12日 (金) 郷土料理 沖縄
メニュー	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 冬瓜のそぼろ餡 ② 豆腐の味噌汁 ③ 南瓜の含め煮	(黄) 黒糖ロールパン (赤) 牛乳 ① 京野菜いりのパスタ ② ジンジャースープ ③ ほうれん草と小松菜のソテー	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① アジフライ 梅肉ソース ② 茄子の味噌汁 ③ もやしの御浸し	(黄) 麦御飯 (赤) 牛乳 ① 中華そぼろ丼 ② 大根スープ ③ ほうれん草のナムル	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① ラフテー ② 沖縄風味噌汁 ③ ゴーヤ入り人参シリシリ
主な材料	① (赤) 鶏肉 油揚げ (黄) 片栗粉 砂糖 (緑) とうがん 大根 人参 枝豆 (調) 昆布だし ● 醤油 味噌 料理酒 カレー粉 煮干粉 ② (赤) 豆腐 味噌 ● わかめ (緑) ねぎ (調) 昆布だし ● ③ かぼちゃ含め煮★ (黄) 砂糖 (緑) かぼちゃ (調) 醤油 発酵調味料 エキス(かつお こんぶ)	① (赤) 鶏肉 (黄) なたね油 砂糖 スパゲティ オリーブオイル (緑) 玉ねぎ 万願寺とうがらし 大場 水菜 ズッキーニ パプリカ なす トマト (調) ナポリタンソース★(トマト 玉ねぎ 人参 砂糖 オリーブ油 にんにく 他) 昆布だし ● ケチャップ 塩 胡椒 ② (黄) 砂糖 (緑) にんにく 玉ねぎ しょうが レモン キャベツ (調) チキンコンソメ ● 塩 ③ (黄) 砂糖 とうもろこし オリーブオイル (緑) 小松菜 ほうれん草 (調) 塩 こしょう 昆布だし ●	① アジフライ★ (赤) アジ (黄) パン粉 小麦粉 (調) 食塩 乳化剤 アミノ酸等 (黄) なたね油 (緑) チンゲン菜 人参 キャベツ ほうれん草 (調) 梅肉 ノンエッグマヨネーズ ● ポン酢 ● ② (赤) 味噌 ● 油揚げ (緑) ねぎ なす 玉ねぎ (調) 昆布だし ● ③ (黄) ごま 砂糖 (緑) もやし 人参 水菜 (調) 昆布だし ● 醤油 味噌	① (赤) 豚肉 (黄) こんにやく 砂糖 なたね油 片栗粉 (緑) 玉ねぎ 白ねぎ ねぎ 白菜 にんにく しいたけ しょうが (調) 五香粉 昆布だし ● 醤油 味噌 酢 ② (緑) 大根 人参 ねぎ (調) 中華スープ ● 塩 醤油 ③ (黄) 砂糖 ごま油 (緑) ほうれん草 きゅうり キャベツ もやし しょうが (調) 昆布だし ● 醤油 味噌	① 豚の角煮★ (赤) 豚肉 (黄) 砂糖 (緑) しょうが にんにく (調) 醤油 味噌 発酵調味料 パイナップル果汁 豆板醤 (黄) 砂糖 片栗粉 (緑) チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 赤ピーマン (調) 昆布だし ● ② (赤) 白味噌★ 油揚げ (黄) こんにやく 砂糖 (緑) しいたけ ねぎ つるむらさき オクラ (調) 昆布だし ● ③ (赤) まぐろ(ツナ)★ (黄) 大豆油 なたね油 砂糖 (緑) 人参 ニら ごぼう ゴーヤ (調) 醤油 昆布だし ● 塩 こしょう
アレルギー原因物質 7品目と大豆	小麦①③ 大豆①②③	小麦①② 大豆①② 乳②	小麦①③ 大豆①②③	小麦①②③ 大豆①②③	小麦①③ 大豆①②③



# 同志社小学校給食メニュー【2019年 7月分】

月日	7月 1日 (月)				7月 2日 (火)				7月 3日 (水)				7月 4日 (木)				7月 5日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年																
エネルギー	kcal	549	610	671	kcal	396	440	484	kcal	518	576	634	kcal	399	443	487	kcal	415	461	507
たんぱく質	g	25.1	27.9	30.7	g	14.1	15.7	17.3	g	22.3	24.8	27.3	g	13.4	14.9	16.4	g	15.8	17.6	19.4
脂質	g	19.9	22.1	24.3	g	14.7	16.3	17.9	g	18.6	20.7	22.8	g	11.1	12.3	13.5	g	6.1	6.8	7.5
月日	7月 8日 (月)				7月 9日 (火)				7月 10日 (水)				7月 11日 (木)				7月 12日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年																
エネルギー	kcal	559	621	683	kcal	539	599	659	kcal	596	662	728	kcal	531	590	649	kcal	370	411	452
たんぱく質	g	21.8	24.2	26.6	g	21.6	24	26.4	g	21.9	24.3	26.7	g	22.0	24.4	26.8	g	13.4	14.9	16.4
脂質	g	20.0	22.2	24.4	g	15.1	16.8	18.5	g	18.8	20.9	23.0	g	13.2	14.7	16.2	g	12.3	13.7	15.1
月日	7月 15日 (月)				7月 16日 (火)				7月 17日 (水)				7月 18日 (木)				7月 19日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年																
エネルギー	kcal	0		0	kcal	513	570	627	kcal	539	599	659	kcal	528	587	646	kcal	0		0
たんぱく質	g	0		0	g	21.3	23.7	26.1	g	21.6	24	26.4	g	23.0	25.5	28.1	g	0		0
脂質	g	0		0	g	18.0	20	22.0	g	15.1	16.8	18.5	g	19.1	21.2	23.3	g	0		0

よく使われる材料の原材料

食品名	成分	アレルギー品目	
パン	NEGロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 トレハロース 乳化剤 着色料(カラメル) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGレーズンラウンド	小麦粉 レーズン 砂糖 マーガリン 発酵風味料 豆乳 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) ph調整剤	小麦、乳、大豆
	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、ごま、大豆
ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油(菜種)、醸造酢、砂糖、水あめ、食塩、加工デンプン、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、香辛料	
	味ぽん酢	本醸造醤油、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
だし、コンソメスープ	和風だし	食塩、調味料(アミノ酸等)、乳糖、砂糖、風味原料(かつお節粉末)	乳
	昆布だし	調味料(アミノ酸等)、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン	
	いりこ合わせだし	いわし煮干 かつお節 さば節 酵母エキス 食塩 煮干エキス 魚醤 調味料(アミノ酸等)	さば
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末醤油、オニオンパウダー、コショウ、セロリ、酵母エキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフエキス、オニオンエキスパウダー、粉末醤油、ビーフパウダー、白菜エキス、酵母エキス、ガーリック、チキンエキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
	中華スープ	食塩、動植物油、鶏エキス、豚エキス、澱粉分解物、野菜エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)	鶏肉、豚肉
味噌	合わせ味噌	大豆、米、食塩、酒精	大豆
ソース類	シチューフレーク	豚脂 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 食塩 でん粉 クリーミーパウダー ナチュラルチーズ 生クリーム オニオンパウダー 加糖練乳パウダー ポークエキス 香辛料 濃縮生クリーム デキストリン 玉ねぎ加工品 調味油 チ	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
	カレールー	小麦粉 食用油脂(パーム油 なたね油) 食塩 カレー粉 香辛料 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 酸味料 (その他大豆由来原材料を含む)	小麦、大豆
	麻婆豆腐の素	食肉(豚肉 鶏肉)砂糖 ごま油 にんにく 醤油 牛脂豚脂混合油 小麦粉 オイスターソース 食塩 トマトペースト チキンエキス しょうが みりん風醸造調味料 でんぷん ポークエキス みそ 醸造酢 還元水あめ	小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま
	甘酢あん	糖類(砂糖 果糖ぶどう糖液糖) 醤油 醸造酢 トマトケチャップ たん白加水分解物 畜肉エキス	小麦、鶏肉、大豆、りんご
	照りダレ	水あめ 醤油 砂糖 食塩 かつお削り節 発酵調味料 加工でん粉 キタンサンガム 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 (原材料の一部に小麦を含む)	大豆、小麦
	ミートソース	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく ブドウ糖果糖液糖 砂糖 牛肉 食用植物油 粒状大豆たん白 ビーフエキス 食塩 マーガリン 香辛料 バター 増粘剤(加工でん粉) レモン果汁 (原材料の一部に小麦を含む)	乳、小麦、牛肉、豚肉、大豆、りんご、ゼラチン
	ウスターソース	トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご 人参 醸造酢 砂糖 ぶどう糖 食塩 香辛料 アミノ酸液 増粘剤 カラメル色素 甘味料 (材料の一部に大豆を含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	トマト、小麦粉、牛肉、ビーフエキス、ラード、コーンスターチ、フライドオニオン、食塩、たん白加水分解物、香辛料、ぶどう糖、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)加工デンプン	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	トマトソース	トマト、玉ねぎ、大豆油、食塩、砂糖、白ワイン、にんにく、パプリカ果汁、香辛料	大豆

\*パンは同一ラインでオレンジ、くるみ、ごま、卵を使った製品を製造しています。

## 7月の主な半製品(★印)

	原材料
1日・12日 白味噌	大豆、米、食塩、酒精
2日 ミートボール	鶏肉 玉ねぎ パン粉 粒状植物性たん白 豚脂 卵白 砂糖 醤油 チキン・野菜エキス 粉末状植物性たん白 食塩 香辛料 加工デンプン 調味料(アミノ酸等) リン酸塩 なたね油 (材料の一部に乳成分、小麦 ごま を含む)
3日 お魚ふりかけ	ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん 鰹節エキス 削り節(鰯) 酵母エキス マッシュポテト 味付け海苔 青のり コーンスターチ 削り節(鰹) かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス アナトー色素 カラメル色素 カロチン色素 VC (本製品で使用している、さば・いわしは、えび、かにを食べており 海苔は、えび・かにの生息域で 採取しています)
4日 春巻	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが 鶏肉 豚脂 しょうゆ(小麦、大豆) 粒状植物性たん白 植物油 植物油脂 でん粉 しいたけ 醗酵調味料 砂糖 豚骨エキス 食塩 香辛料 小麦粉 植物油脂(ごま) 粉末油脂 粉末状植物性たん白 ぶどう糖 調味料(アミノ酸) 乳化剤 加工デンプン 調整水
5日 アナゴ	あなご 醤油 砂糖 あなご抽出液 発酵調味料 食塩 カラメルI 水
5日 柴漬	きゅうり なす しょうが しそ みょうが とうがらし 漬け汁材料「醤油」(小麦 大豆を含む) 食塩 醸造酢 みりん ソルビット 調味料(アミノ酸等) 香料 酸味料 保存料(ソルビン酸K) 着色料(赤102 赤106 青1)
5日 ちらし寿司の素	野菜(にんじん れんこん たけのこ かんぴょう 干しいたけ) 砂糖 醸造酢 食塩 しょうゆ 還元水飴 醸造調味料 みりん たん白加水分解物 昆布エキス 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部として 小麦 大豆を含む)
5日 抹茶葛まんじゅう	抹茶あん(砂糖、白いんげん豆、還元水あめ、抹茶)、砂糖、麦芽糖、道明寺粉、くず粉、 加工でん粉、酵素(大豆由来)
8日 南瓜含め煮	かぼちゃ 発酵調味料 砂糖 しょうゆ エキス(かつお こんぶ) (原材料の一部に、小麦 大豆を含む)
9日 ナポリタンソース	トマト 玉ねぎ 人参 砂糖 オリーブ油 大豆油 にんにく 食塩 香辛料 調味料(アミノ酸等) 増粘剤(キサンタン)
10日 アジフライ	あじ 衣(パン粉 小麦粉 食塩) 乳化剤 増粘多糖類 調味料(アミノ酸等) (その他 大豆、豚肉 由来原料を含む) バッター液
12日 豚角煮	豚肉 醤油 砂糖 みりん 醗酵調味料 砂糖混合異性化液糖 食塩 パインアップル果汁 豆板醤 しょうが にんにく 香辛料 加工でん粉 アミノ酸 カラメル色素 酸味料 香料 清水
12日 ツナフレーク	キハダマグロ 大豆油 野菜エキス 食塩 調味料(アミノ酸) (一部に大豆を含む)
16日 田楽味噌	砂糖 果糖ぶどう糖液 米みそ 豆みそ ごま 食塩 発酵調味料 しょうゆ 酒精 増粘多糖類 カラメル色素 調味料(アミノ酸等)
18日 バターライス	米 たまねぎ にんじん 食塩 ゼラチン 植物油 風味油 バター 水 香辛料 酵母エキス いため油(ラード、なたね油) 調味料(アミノ酸等) 香料 着色料(カロチン)
18日 チュロス	でん粉 コーンフラワー 食用油脂 卵粉 クラッカー 香辛料 脱脂粉乳 食塩 揚げ油(植物油) カゼインナトリウム 香料 乳化剤 ベーキングパウダー 安定剤(グァーガム) 着色料 (V,B2 アナトー) (その他 小麦 大豆 豚肉 由来原材料を含む)

