



7月こんだて表



令和8年7月号
中学校
日野町教育委員会

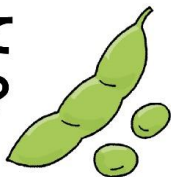
日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1水	牛乳	とじめし 厚焼き玉子 春雨の酢の物 キャベツのみぞ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 春雨 砂糖	ごま油	にんじん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ
2木	牛乳	素ご飯 エビ干し もやし中華あえ 肉団子と白菜のスープ	えびフリッター 肉団子	牛乳	米 大麦	油 ドレッシング	もやし きゅうり にんじん 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ
3金	牛乳	素ご飯 タコライス コンソメスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	米 大麦 じゃがいも	油 オリーブ油	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ たまねぎ にんじん
6月	牛乳	ご飯 日野菜コロッケ キャベツのツナ和え 豚汁	ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 日野菜コロッケ	油 ドレッシング	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく にんじん 大根 ねぎ
7火	牛乳	ご飯 照り焼きハンバーグ オクラのサラダ 七夕どうめん汁 七夕ゼリー	ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	米 砂糖 でんぷん そうめん 七夕ゼリー	ドレッシング	キャベツ オクラ とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ 七夕献立
8水	牛乳	素ご飯 さばの塩焼き もやしのかつお和え じゃがいものみぞ汁	さば かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 じゃがいも		図書コラボ給食「やきざかなのうい」 もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ
9木	牛乳	ソフトめん きつおうどん汁 日野菜のお好み焼き ゆで枝豆	鶏肉 油あげ かまぼこ 豚肉 卵	牛乳 	ソフトめん 砂糖 お好み焼き粉		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ 日野菜 枝豆 ひのなちゃんの日
10金	牛乳	素ご飯 千辛南蛮 タルタルソース きゅうりのゆかり和え けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん さといも	油 タルタルソース 油	きゅうり 赤しそ にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ
13月	牛乳	ご飯 コーンしょうまい もやしのナムル 麻婆なす	豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ドレッシング 油 ごま油	コーンしょうまい もやし 小松菜 にんじん なす たまねぎ 白ねぎ にんにく しょうが
14火	牛乳	コッペパン 白身魚フライ コールスローサラダ かぼちゃのクリームシチュー	白身魚フライ 豆乳	牛乳	パン	油 ドレッシング ホワイトルウ	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん
15水	牛乳	素ご飯 豚キムチ かきたまコーンスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油	にんにく しょうが キムチ もやし チンゲンサイ たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ
16木	飲むヨーグルト	素ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ 日野菜ピクルス	鶏肉 ツナ	飲むヨーグルト	米 大麦 マカロニ	油 カレールウ マヨネーズタイプドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ スッキーニ なす かぼちゃ トマト ブロッコリー とうもろこし 日野菜

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

★7月3日（金）は1年生・2年生は校外学習のため、給食はありません。

お願い：7月分の給食費の口座振替日は、7月31日（金）です。7月分の再振替日は8月17日（月）です。
9月分の給食費の口座振替日は、8月31日（月）です。口座残高の確認をお願いします。

えだまめって どんな野菜？



えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたこと、その名がつけられたといわれています。大豆と同じように、たんぱく質を豊富に含み、動脈硬化を予防する働きがあるレシチンや、造血作用のある葉酸も含んでいます。

えだまめのおいしいゆで方

- ① 塩をもみ込む
- ② 沸騰後、約3分ゆでる
- ③ ざるにあげて冷ます



ゆでる前に、えだまめの重量の1～2%の塩をもみ込み、うぶ毛を取ります。



鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、①の塩をもみ込み、うぶ毛を入れて約3分ゆでます。



ゆであがったら、ざるにあげて、うちわであおいで冷まします。