

7月献立表

令和7年度 〇〇学校(幼稚園)

今月の地元産食材は…米、タコ、トビウオ、サワラ、煮干し、ベーコン、みそ、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、トマト、葉ねぎ、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、モロッコ豆、なす、しょうがなど



だんだんと日差しが強く、気温が高くなる季節がやってきました。

この時期は熱中症や夏ばてが心配です。

熱中症や夏ばての予防のためにも、

水分や食事をしっかりととり、

暑い夏を元気に過ごしましょう!

地元産の夏野菜が収穫の時期をむかえ、給食にもたくさん入れています。新鮮な、栄養たっぷりの夏野菜を味わっていただきますように!



半夏生

1日(火)

ごはん

海鮮お好み揚げ

きゅうりの塩こんぶ和え

鶏肉とコーンのスープ

今年の半夏生は7月1日です。「半夏生」は、たこを食べる習慣があります。給食では京都府産タコを入れたお好み揚げを作ります。

2日(水)

ごはん

鶏肉のマスタード焼き

ドレッシングサラダ

ミネストローネ

地元産のトマトも入った具沢山スープです。

3日(木)

ごはん

元気肉じゃが

キャベツとコーンのソテー

パイナップルゼリー

サイダーとすりおろしパイナップルで作るゼリーです。新メニューです!お楽しみに♪

4日(金)

ごはん

サバの塩焼き

きゅうりのごま和え

新じゃがのみそ汁

夏野菜がたくさん収穫できる時期です。新鮮な地元産のきゅうりを使います。

七夕の節句

7日(月)

トマトハヤシライス

キャベツのコンソメ炒め

七夕フルーツポンチ

7月7日は「七夕の節句」です。デザートに米粉マカロニの入った七夕フルーツポンチをつけています。新メニューです!

8日(火)

ごはん

サワラのカレーフライ

きゅうりのサラダ

冬瓜のすまし汁

今が旬の水分たっぷりのみずみずしい冬瓜の入ったスープです。

9日(水)

コッペパン

鶏肉のバーベキューソースがけ

豆乳みそドレッシングサラダ

コンソメスープ

焼いた鶏肉に手作りのバーベキューソースをかけます。パンにはさんで食べてもおいしいです。

10日(木)

ごはん

マーボーなす

きゅうりのゆかり和え

きなこ豆

今が旬のなすをたっぷりと使った、暑い時期でも食欲をそそるメニューです。

11日(金)

イカと鶏肉のトマトスパゲティ

ジャーマンポテト

冷凍パイナップル

イカ、鶏肉のほかにピーマンも入った夏らしいトマトスパゲティです。

14日(月)

じゃことひじきのピリ辛丼

トマトの和風サラダ

中華スープ

旬の地元産のトマトを使ったさっぱりとしたサラダです。

15日(火)

ごはん

厚揚げのそぼろあんかけ

のりのり切干大根

モロッコ豆のみそ汁

モロッコ豆はモロッコいんげんと呼ばれ、平べったいのが特徴です。

みやづ食の日

16日(水)

ごはん

トビウオフライの

チリソースがけ

野菜のレモン和え

じゃがいものスープ

今月の食の日の食材は「トビウオ」と「じゃがいも」です。

17日(木)

夏野菜カレー

切干大根のボン酢炒め

スイカ

センターでひとつひとつ切ります。お楽しみに♪

夏休みが始まります。規則正しい生活を心がけましょう!

早寝・早起き・朝ごはん!



※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※毎日牛乳が付きます。

レシピ教えて！の声がありました

『青大豆の焼きコロッケ』(5月1日のメニュー)

【材料（4人分）】

- | | |
|-----------------------|------------|
| ・豚ひき肉 | 100g |
| ・しょうが | 少々 |
| ・にんにく | 少々 |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 70g（小1/2個） |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1と1/2 |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1弱 |
| ・じゃがいも | 200g（中2個） |
| ・青大豆 | 40g |
| ・塩 | 少々 |
| ・マヨネーズ | 30g |
| ・パン粉 | 20g |
| （給食では乾燥おからや乾燥マッシュポテト） | |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・紙カップ | 4個 |

【作り方】

- ① 青大豆は洗って水に一晩つけておく。しょうが、にんにく、玉ねぎはみじん切りにし、じゃがいもは皮をむく。じゃがいもと大豆はゆでてつぶしておく。パン粉に油を混ぜる。
- ② フライパンに油を入れ、しょうが、にんにく、豚ひき肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、砂糖、酒、しょうゆを入れて炒める。
- ③ つぶした大豆とじゃがいもに②と塩を入れて混ぜ、小判型に成型する。
- ④ ③の全体にマヨネーズをぬり、パン粉をまぶして焼く。（220℃約12分）
（パン粉を乾煎りしておくのと、より見た目もきれいにできます）



『スパイシービーンズ』(5月30日のメニュー)

【材料（8人分）】

- | | |
|--------|-----|
| ・大豆（乾） | 50g |
| ・かたくり粉 | 16g |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・食塩 | 少々 |
| ・黒こしょう | 少々 |
| ・カレー粉 | 少々 |
| ・パプリカ粉 | 少々 |

【作り方】

- ① 大豆を1日浸水する。（炒り大豆やレトルトのゆで大豆を使ってもOKです。）
- ② 大豆にかたくり粉を付けて油で揚げる。
- ③ ②に食塩、黒こしょう、カレー粉、パプリカ粉をまぶす。

