

7月献立表

令和8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、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、モロッコ豆、なす、しょうが、にんにくなど



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！



半夏生

2日 (木)

たことトマトのパエリア

野菜のレモン和え

具だくさんの

コンソメスープ

1日 (水)

ごはん

元気肉じゃが

キャベツとコーンのソテー

オレンジ

「元気肉じゃが」は切干大根やねぎも入り、コチュジャンやテンメンジャンなどの調味料で味をつけます。

今年の半夏生は7月2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パエリアを作ります。

3日 (金)

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。

6日 (月)

トマトハヤシライス

キャベツのコンソメ炒め

フルーツヨーグルト

旬の地元産トマトが入ったハヤシライスです。

七夕の節句

7日 (火)

ごはん

チンジャオロース

七夕そうめん汁

七夕ゼリー

7月7日は「七夕の節句」です。デザートに夜空に浮かぶ星をイメージした「七夕ゼリー」をつけます。

8日 (水)

コッパン

サワラのカレーフライ

きゅうりのサラダ

かぼちゃのポタージュ

サワラのカレーフライはパンにはさんでもおいしいですよ。副菜に旬のきゅうりやかぼちゃも使います。

9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。

10日 (金)

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

鶏肉にマスタードを使った下味をつけ焼きます。ミネストローネには旬の生のトマトを使います。

13日 (月)

ごはん

たまねぎと芋の甘辛煮

キャベツの炒め物

ひゅうがなつ 日向夏ゼリー

日向夏という柑橘類のすりおろしを使ったさわやかなゼリーです。

14日 (火)

ごはん

トビウオフライの

チリソースかけ

ほうれん草とトマトのサラダ

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すまし汁です。

15日 (水)

冷やし中華

豚肉のごまだれ炒め

冷凍みかん

冷たい麺にハムや野菜をのせ、甘酸っぱいたれをかけていただきます。

みやづ食の日

16日 (木)

夏野菜カレー

切干大根のボン酢炒め

スイカ

ジョア

今月の食の日の食材は「じゃがいも」と「トマト」です。牛乳のかわりにジョアもつけます！

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

『シャキシャキそぼろ丼』(5月14日のメニュー)

【材料（4人分）】

- ・豚ひき肉 160g
- ・酒 小さじ1
- ・土しょうが 2g（チューブでも可）
- ・炒め油 適量
- ・にんじん 60g
- ・たまねぎ 100g
- ・切干大根 30g
- ・もやし 40g
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ2/3
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・ねぎ 20g
- ・片栗粉 大さじ1弱

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻してざく切り、土しょうがはみじん切り、にんじん、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切りにしておく。豚肉は酒をまぶしておく。
- ② 油を熱し、土しょうが、豚ひき肉を炒める。にんじん、たまねぎ、切干大根、もやしも炒める。野菜に火が通ったら調味料を加え、ねぎも加えてさらに炒める。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて仕上げる。
- ③ ご飯にのせたら完成！



『ひよこ豆の焼きコロッケ』(5月18日のメニュー)

【材料（4人分）】

- ・豚ひき肉 120g
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・油 小さじ1
- ・玉ねぎ 70g
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 小さじ1と1/2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・じゃがいも 200g
- ・ひよこ豆（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 ひよこ豆（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。じゃがいもとひよこ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、①の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、より見た目もきれいにできます）

