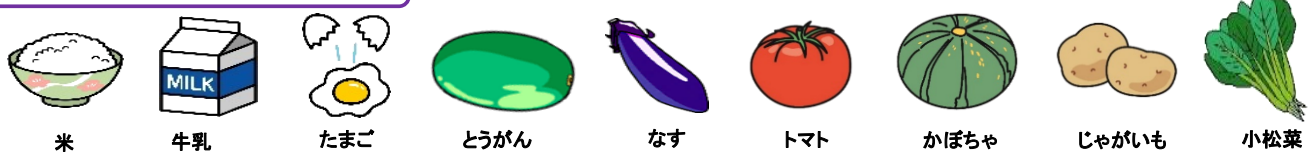
令和7年　学校給食7月分予定献立表

知多市立八幡給食センター　　小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal)
			赤　体を作る		緑　体の調子を整える		黄　体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	火	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう		牛乳			パン		631
		だいずいりナゲット　2こ	とり肉　大豆		にんじん		でんぷん	油	
		やさいのカレースープに	ウインナー		にんじん	玉ねぎ　エリンギ キャベツ　にんにく	じゃがいも		24.8
		アロエポンチ				パインアップル　アロエ			
2	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米　大麦		610
		やきぎょうざ　2こ	ぶた肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	小麦粉　パン粉 でんぷん		
		なすいりマーボーどうふ	豆腐　ぶた肉　みそ		にんじん　ねぎ	なす　玉ねぎ ねぎ しょうが　にんにく	砂糖　でんぷん	油　ごま油	25.1
		ちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま　ごま油	
3	木	ソフトめん　ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		648
		わふうかけじる	とり肉　かまぼこ 油揚げ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　干ししいたけ　ねぎ			
		あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	パン粉　でんぷん 小麦粉　砂糖	油	30.5
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
4	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米　大麦		620
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　グリンピース エリンギ	じゃがいも　小麦粉 砂糖	油　バター	
		チキンハムステーキ	とり肉　ぶた肉						22.8
		コールスローサラダ			にんじん	コーン　キャベツ		ドレッシング	
7	月	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		606
		えだまめコロッケ				えだまめ　玉ねぎ	じゃがいも　パン粉 小麦粉	油	
		オクラのごまあえ			オクラ	キャベツ	砂糖	ごま	20.2
		ビーフンいりたなばたじる	とり肉　豆腐　油揚げ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　干ししいたけ　ねぎ	ビーフン　でんぷん		
		たなばたゼリー				パインアップル果汁	砂糖		
8	火	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう		牛乳			パン		647
		やきウインナー	ぶた肉						
		まめまめサラダ	大豆			キャベツ　えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	24.8
		かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	牛乳　スキムミルク 生クリーム	にんじん　かぼちゃ パセリ	玉ねぎ　コーン　エリンギ	小麦粉	バター　油	
9	水	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		633
		さばのしおやき	さば						
		じゃがいものそぼろに	ぶた肉　さつまあげ		にんじん	玉ねぎ　グリンピース しょうが　干ししいたけ	じゃがいも　砂糖 でんぷん	油	27.7
		きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり		ドレッシング	
10	木	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		597
		なすみそメンチカツ	ぶた肉　みそ			玉ねぎ　なす	パン粉　小麦粉	油	
		キャベツのうめあえ				キャベツ　梅			23.5
		かきたまじる	卵　豆腐　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　干ししいたけ　ねぎ	でんぷん		
11	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米　大麦		588
		なつやさいの こめこカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん　かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	
		たらのハーブやき	たら						26.0
		れいとうみかん				みかん			

★つぎのページへつづきます。

今月の愛知県産の食材



米　牛乳　たまご　とうがん　なす　トマト　かぼちゃ　じゃがいも　小松菜

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー（kcal）
			赤　体を作る		緑　体の調子を整える		黄　体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g）
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
14	月	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		615
		しそいりとりはるまき	とり肉		にんじん　ねぎ　しそ	玉ねぎ　キャベツ ねぎ　しょうが	春雨　小麦粉 でんぷん	大豆油	
		ビビンバ	ぶた肉		にんじん　小松菜	にんにく　もやし	砂糖	ごま油	
		とうがんのちゅうかスープ	とり肉　豆腐		にんじん　ねぎ	とうがん　玉ねぎ 干ししいたけ　ねぎ			23.9
		ヨーグルト		ヨーグルト					
15	火	くろロールパン　ぎゅうにゅう		牛乳			パン		620
		てりやきハンバーグ	とり肉　ぶた肉			玉ねぎ	砂糖　でんぷん	大豆油	
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう　キャベツ きゅうり　コーン		ごまドレッシング	26.5
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト　パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
16	水	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		593
		あげざかな(たら)のくろずあんかけ	たら			玉ねぎ　レモン果汁	砂糖　でんぷん	油	
		キャベツのソースいため	ぶた肉	あおのり	にんじん	キャベツ　しょうが		油	27.0
		とりだんごじる	豆腐　油揚げ　とり肉		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ しょうが　ねぎ	じゃがいも		
17	木	ソフトめん　ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		704
		マーボーソースかけ	豆腐　ぶた肉　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　しょうが にんにく　ねぎ	砂糖　でんぷん	油　ごま油	
		しゅうまい　2こ	ぶた肉			玉ねぎ　しょうが	小麦粉　パン粉 でんぷん		
		はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	小松菜		春雨　砂糖	ごま　ごま油	
		【デザートセレクト】							29.8
		A:いちごプリン				いちごピューレ　いちご果汁	砂糖		
		B:わらびもち	きなこ				でんぷん　砂糖		
		C:マスカットゼリー				マスカット果汁	砂糖		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

セレクト給食

7月17日
お楽しみに♪

3種類のデザートから、好きなものを選びます。

【A:いちごプリン】

アレルゲン：無し
（28品目不使用）

【B:わらびもち】

アレルゲン：大豆

【C:マスカットゼリー】

アレルゲン：無し
（28品目不使用）

こまめに水分(すいぶん)を！

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

①朝ごはんを欠かさず食べる

朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

②こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に飲みましょう。涼しい室内にいると、のどの渇きを感じにくくなるため、特に意識しましょう。

③おやつのとり方に気をつける

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べましょう。冷たいものを取りすぎないようにしましょう。

④「カルシウム」を意識してとる

給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。