



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

中学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー
			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		(kcal)
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	たんぱく質 (g)
1	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		816
		大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	油	
		野菜のカレースープ煮	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		31.9
		アロエポンチ				パインアップル アロエ			
2	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		791
		焼きぎょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
		なす入りマーボー豆腐	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 でんぶん	油 ごま油	30.4
		中華サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
3	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		837
		和風かけ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 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 でんぶん 小麦粉 砂糖	油	37.9
		野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
4	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		783
		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						27.1
		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	白飯 牛乳		牛乳			米		764
		枝豆コロッケ				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	23.9
		ビーフン入りセタ汁	とり肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ビーフン でんぶん		
		セタゼリー				パインアップル果汁	砂糖		
8	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		848
		焼きウインナー 2本	ぶた肉						
		豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	32.6
		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	白飯 牛乳		牛乳			米		802
		さばの塩焼き	さば						
		じゃがいものそぼろ煮	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 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	33.6
		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	白飯 牛乳		牛乳			米		755
		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	
		キャベツの梅あえ				キャベツ 梅			27.8
		かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぶん		
11	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		746
		夏野菜の米粉カレーライス	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	
		たらのハーブ焼き	たら						31.3
		冷凍みかん				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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
14 月	白飯 牛乳		牛乳			米		767
	しそ入りとり春巻き	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 でんぶん	大豆油	
	ピビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	とうがんの中華スープ	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	とうがん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ			27.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					
15 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		766
	てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	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	32.1
	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	白飯 牛乳		牛乳			米		752
	揚げ魚(たら)の黒酢あんかけ	たら			玉ねぎ レモン果汁	砂糖 でんぶん	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	32.2
	とり団子汁	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 牛乳		牛乳			ソフトめん		913
	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 でんぶん	油 ごま油	
	しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		春雨 砂糖	ごま ごま油	
	【デザートセレクト】							38.7
	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				でんぶん 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

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】

【B: わらびもち】

【C: マスカットゼリー】



アレルギー：無し
(28品目不使用)



アレルギー：大豆



アレルギー：無し
(28品目不使用)

7月17日
お楽しみに♪



すいぶん
こまめに水分を！



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。



③おやつのとりに方に気をつける

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。



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。涼しい室内にいますと、のどの渇きを感じにくくなるため、特に意識しましょう。



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。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

