



令和8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 (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	
			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	たんぱく質 (g)
1	水	白飯 牛乳		牛乳			米		77.7
		しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉		
		切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
		ピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	30.2
		ヨーグルト		ヨーグルト					
2	木	白飯 牛乳		牛乳			米		75.5
		いわしの梅煮	いわし			うめ	砂糖		
		親子煮	卵 とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		33.5
		野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
3	金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		80.0
		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	
		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	30.3
		野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく	じゃがいも		
6	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		85.3
		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 ビーマン	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						32.1
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	
7	火	白飯 牛乳		牛乳			米		71.4
		星型てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
		オクラのごまあえ			オクラ	キャベツ	砂糖	ごま	
		ビーフ入りセタ汁	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 でんぶん		25.5
		セタゼリー				レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	砂糖		
8	水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		75.9
		オムレツ	卵				でんぶん	大豆油	
		豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	30.9
		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		
9	木	白飯 牛乳		牛乳			米		76.2
		肉ひじきごはんの具	ぶた肉 とり肉	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
		はんぺんの米粉お好み揚げ	はんぺん		ねぎ	しょうが ねぎ	米粉	油	31.0
		呉汁	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
10	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		87.3
		ミートソースかけ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
		さわらのハーブ焼き	さわら						38.9
		冷凍みかん				みかん			

★次のページへ続きます。

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



とうがん



なす



かぼちゃ



小松菜



たまご



きゅうり



トマト



じゃがいも



玉ねぎ



大豆

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		たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			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	
13	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		775
		あじフリッター 3個	あじ	アオサ			小麦粉 でんぷん 米粉	大豆油 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	28.9
		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 ねぎ 干しいたけ			
14	火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		797
		フランクフルトの ケチャップソースかけ	フランクフルト				砂糖 でんぷん		
		コールスローサラダ			にんじん	えだまめ キャベツ		ドレッシング	30.5
		コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ	小麦粉	バター 油	
15	水	白飯 牛乳		牛乳			米		744
		揚げたらの黒酢あんかけ	たら			玉ねぎ レモン果汁	砂糖 でんぷん	油	
		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 たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	32.3
		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	
16	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		802
		しそ入り米粉ぎょうざ 3個	ぶた肉 大豆		しそ にら	キャベツ しょうが	米粉		
		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 しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
		【デザートセレクト】							30.4
		A:カラメルプリン					砂糖 水あめ		
		B:わらびもち	きなこ				でんぷん 砂糖		
		C:サイダーゼリー				レモン果汁	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。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。夏休みも、学校があるときと同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水やお茶にしましょう。

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をかいたとき
にはスポーツ
ドリンクなども
利用する



1学期最後の給食はデザートセレクトです!

【A: カラメルプリン】



アレルギー：無し
(28品目不使用)

【B: わらびもち】



アレルギー：大豆

【C: サイダーゼリー】



アレルギー：無し
(28品目不使用)



自分がどのデザートを
選んだか
覚えていますか?
7月16日(木)を
お楽しみに♪

