



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

小学校

日 曜	献立名	主 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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		610
	しゅうまい 2こ	ぶた肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	ピリカラじる	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
2 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		592
	いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖		
	おやこに	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 でんぷん		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
3 金	くるロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		648
	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	
	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	
	やさいのスープに	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	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		675
	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	
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						
	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		580
	ほしがたてりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	オクラのごまあえ			オクラ	キャベツ	砂糖	ごま	
	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 干しいたけ ねぎ	ビーフン でんぷん		
	たなばたゼリー				レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	砂糖		
8 水	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		609
	オムレツ	卵				でんぷん	大豆油	
	まめまめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		603
	にくひじきごはんのぐ	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 こめここのみあげ	はんぺん		ねぎ	しょうが ねぎ	米粉	油	
	ごじる	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 ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		665
	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	
	さわらのハーブやき	さわら						
	れいどうみかん				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



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		
			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	たんばく質 (g)
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		579
		あじフリッター 2こ	あじ	アオサ			小麦粉 でんぶん 米粉	大豆油 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	23.6
		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 ねぎ 干しいたけ			
14	火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		666
		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 でんぶん		
		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	26.4
		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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		589
		あげたらのくろずあんかけ	たら			玉ねぎ レモン果汁	砂糖 でんぶん	油	
		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 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 でんぶん	油	26.8
		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	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		632
		しそいりこめこぎょうざ 2こ	ぶた肉 大豆		しそ にら	キャベツ しょうが	米粉		
		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 しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	
		やさいのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
		【デザートセレクト】							25.0
		A:カラメルプリン					砂糖 水あめ		
		B:わらびもち	きなこ				でんぶん 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。

ねつちゅうしょう 熱中症

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いけ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方は、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。

のどが渴いた
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♪

