

がっ こうきゅうしょくこんだてひょう
令和 7 年 7 月学校給食献立表

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日 曜	こん だて 献 立	あか おもに体をつくる食品		あか おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく 質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ		米、パン、めん いも、さとう	油脂 種実類			
1 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ブルコギは、朝鮮半島の代表的な肉料理です。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。焼肉と焼きの中間のような料理で、中央が盛り上がった独特な形の鍋で調理します。ブルコギには牛肉を使うことが多いですが、今日は豚肉を使いました。	593	24.0
	ブルコギ	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	こめあぶら ごまあぶら			
	いかだんごのスープ	たら、いか		にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	はるさめ でんぶん、さとう				
	れいとうみかん			みかん						
2 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		かれいはいの底で生活する平べったい魚です。「左ひらめ」に「右かれい」というように、黒い面を上にした時に、目が右側にくるのがかれています。加熱すると身が柔らかくなるため、子どもからお年寄りまで食べやすい魚です。	597	26.3
	かれいのからあげ	かれい				でんぶん	なたねあぶら			
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり					
3 木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		今日はかぼちゃの汁を使ったスープです。かぼちゃは夏の旬の野菜です。日持ちがするので、貯蔵して甘みが増したものを秋～冬にも食べることができます。風邪を予防する栄養素も多く含まれています。かぼちゃの栄養が、丈夫な体を作ってくれるのですね。	655	25.2
	ハンバーグのトマトソースかけ みどりキャベツ	ぎゅうにく ぶたにく、とり		トマト	たまねぎ キャベツ、きゅうり	さとう、でんぶん パンこ				
	パンプキンポタージュ (乳除)	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		こめあぶら ホワイトルウ なまクリーム			
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
4 金	チキンカツ	とり				パンこ、こめこ こむぎこ	なたねあぶら	今日のみそ汁には、「とうがん」という野菜を使っています。みなさん、とうがんの旬はいつだと思いますか？漢字だと「冬」に「瓜」とかくので、冬と思われがちですが、実は夏が正解です。涼しいところに保管しておく冬まで食べることができるので、とうがんという名前になりました。味わって食べましょう。	639	23.1
	だいずのおやこサラダ	だいず		にんじん	えだまめ、キャベツ	さとう	ドレッシング			
	とうがんいりみそしる	あぶらあげ ミックスみそ		チンゲンサイ にんじん	とうがん、なす					
	たくじょうソース									
7 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日は七夕献立です。七夕の伝説に出てくる織姫がつむぐ糸や、天の川に見立てたそうめん、星形のコロッケ、オクラ、星形が入ったゼリーを使用しました。七夕の日は晴れて天の川が見られるといいですね。季節を感じながら給食を楽しんでください。	605	19.4
	おほしさまコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	なたねあぶら あぶら			
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ		ごま			
	たなばたじる	とり、ちくわ		にんじん、オクラ チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	こめこそうめん				
8 火	たなばたゼリー		かんてん		レモン、ぶどう、みかん	さとう	あぶら	今日のマーボービーフンズには大豆をたくさん使っています。大豆は、しょうゆゆといった大豆が変身したものも使われています。大豆は他にも様々な食べ物に変身します。どんなものになるか、ぜひ調べてみてください。	635	27.0
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ				
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	あぶら			
	マーボービーフンズ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ	にんじん はねぎ		たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
9 水	かいそうサラダ	わかめ、くわかめ あかつのまた しろすのり			きゅうり とうもろこし		ドレッシング	今日のチンゲンサイとキャベツのレモンあえは新メニューです。和歌山県の学校給食を参考にしました。野菜の和え物にレモン果汁を加えると口の中がさっぱりし、塩分量も減らすことができます。レモンのさわやかな香りを楽しんでください。	610	31.2
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう、でんぶん	あぶら			
	こうやどうふのたまごじ (卵除)	こうやどうふ とり、たまご		にんじん、こまつな さやいんげん	たまねぎ	さとう				
10 木	◎チンゲンサイとキャベツのレモンあえ			チンゲンサイ	キャベツ、レモン とうもろこし	さとう		みなさん、暑い季節で体調を崩していませんか？今日の生揚げの中華煮には酢が入っています。酢は食べ物に腐るのを防いだり、体の疲れをとってくれたりする働きがあります。酢が使われた料理はさっぱりした味付けになり、暑い季節には食べやすいです。	625	23.1
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう	ラード			
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
11 金	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら	梅は熟しても少ししか甘くならず、酸味が強いのが特徴です。日本では弥生時代の遺跡からも梅の種が見つかっており、古くから日本人に親しまれてきた果物です。さわやかな酸味を楽しみましょう。	605	24.0
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	こめこいフライのあまずかけ	いか				こめこ、でんぶん さとう	なたねあぶら			
	キャベツときゅうりのうめあえ				キャベツ、きゅうり うめ	でんぶん、さとう	ごま			
14 月	とりだんごじる	とり、く なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	でんぶん、さとう		夏野菜のカレーには鶏のレバーが入っています。レバーは「栄養の宝庫」と呼ばれています。血液を作るために必要な鉄分がたくさん含まれており、成長期にあるみなさんには積極的に取ってほしい食べ物です。野菜と一緒に食べると栄養バランスがさらに良くなります。残さず食べましょう。	670	22.8
	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、げんまい				
	なつやさいのカレー (乳除)	ぶたにく とりレバー	チーズ だしふんにゅう	ピーマン かぼちゃ、トマト	たまねぎ、なす		カレールウ			
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ とうもろこし		こめあぶら			
14 月	サイダーゼリーのフルーツあえ				パイナップル もも、レモン	さとう				

日 曜	こん だて 献 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食・牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 まめ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 こざかな 小魚・海藻	その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
15 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日はお楽しみ献立です。ハート型のかわいいマカロニが入ったスープがっきます。1学期、頑張ったみなさんへ、調理員さんからの愛がたくさんこもっています。ぜひ探してみてくださいね。そして、2学期からの給食も楽しくおいしく食べてくれると嬉しいです。	693	32.5
	えびピラフのぐ	えび	にんじん	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム グリーンピース		オリーブオイル				
	わかどりのハーブやき	とりにく	バジル オレガノ		さとう					
	◎ハートマカロニのスープ	ベーコン	チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ	ライスマカロニ じゃがいも					
	☆いちごクレープ	とうにゅう、だいず		いちご、レモン	こめ、さとう	あぶら				
16 水	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		今日は「みそラーメン」です。みそラーメンは日本生まれのラーメンで、北海道の札幌市をはじめ、日本各地に様々なご当地ラーメンがあります。給食のみそラーメンにはとうもろこしやもやし、メンマ、キャベツなど6種類の野菜を入れました。めんとスープにからめておいしく食べましょう。	613	25.5
	みそラーメンのしる	ぶたにく あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	とうもろこし、もやし キャベツ、しろねぎ メンマ					
	あげぎょうざ（2こ）	ぶたにく	にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶ こむぎこ、さとう	なたねあぶら ラード				
	きゅうりのナムル		のり	きゅうり		ごま、ごまあぶら				
17 木	クロスロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		蒸したパパイアは果物として食べられています。青パパイアは未熟なパパイアです。沖縄県や鹿児島県など、日本南部の地域ではよく炒め物やサラダにして食べられます。ぜひいろいろな地域のご当地食材を探してみてください。	720	30.6
	ボークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう					
	ツナいりオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ			さとう	あぶら				
	あおパパイアのサラダ			あおパパイア きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 13-20	



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。以下の5つのポイントを守り、元気に過ごしましょう。

夏休み食生活気を付けたいポイント 		な んでも食べて丈夫な体をつくらう 	つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう 
や さい(野菜)をしっかり食べよう 	す いぶん(水分)補給をこまめにしよう 	み んなで食事をする機会をつくろう 	



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、食べやすいそうめんはこの季節にぴったりの食べ物ですね。夏休みには家でそうめんを食べる機会も多いと思いますが、季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

おしらせ 〔卵除 乳除〕は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

☆は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(きゅう)しくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



こめ



ピーマン



とうがん



チンゲンサイ



なす



たまねぎ



もやし

