

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和8年7月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献	だて 立	あか おもに体をつくる食品		あざ 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 ぱく 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 豆、豆制品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類			
1 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		高野豆腐とは、豆腐を凍らせた後、乾燥させた保存食の一種です。お坊さんたちが、冬の寒さで凍ってしまった豆腐を溶かして食べたところ、独特の食感と味がいしく、精進料理にも取り入れられて広まったといわれています。	646	31.5
	さんまのぎんがみやき	さんま、みそ				さとう、こめこ					
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	さとう					
	キャベツのごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごま				
2 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		トマトは夏が旬の野菜です。トマトの色が赤いのは、リコピンという成分が含まれているからです。リコピンは、肌を美しく保つ効果や、かぜを予防する働きがあります。	661	26.9
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん					
	サワーキャベツ			あかパプリカ	キャベツ	さとう					
	パンプキンポタージュ (乳除)	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ		こめあぶら、ホワイトル なまクリーム				
3 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		冬瓜は、漢字で書くと「冬」という字を使いますが、夏が旬の野菜です。収穫した後、切らずに保存しておけば、冬まで持ち持ちすることから、この名前が付けられたといわれています。	594	27.5
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	でんぶん パンこ、こむぎこ	なたねあぶら あぶら				
	チンゲンサイのしそひじきあえ		ひじき かんてん	チンゲンサイ にんじん		さとう					
	とうがんのみそしる	とうふ、とりにく あぶらあげ、あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	とうがん、えのきたけ しろねぎ						
6 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		きゅうりは、夏が旬の野菜です。水分が多いので、暑い日に食べるとう水分補給ができ、熱中症の予防にも役立ちます。体の水分バランスを調整してくれるカリウムも含まれており、夏にぴったりの野菜です。	654	27.2
	さばのしおやき	さば									
	しおちゃんこ	とりにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、レモン たまねぎ	でんぶん、さとう					
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう					
7 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		七夕は七夕祭です。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、オクラを使用しました。七夕の日に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。	590	19.6
	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				
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう					
	たなばたじる	とりにく かまぼこ		にんじん オクラ、チンゲンサイ	しいたけ	こめこそうめん					
	☆たなばたゼリー				ひゅうがなつ	さとう					
8 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日は給食で人気のカレーです。カレーはもともインド生まれの料理ですが、イギリスに伝わったときに、とろみをつけたり、煮込んだりするイギリス風のカレーに変化しました。このイギリス風のカレーが日本に伝わって、今の日本で食べられているカレーになったといわれています。	639	22.2
	チキンカレー (乳除)	とりにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールー				
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ		あかパプリカ	キャベツ、とうもろこし		こめあぶら				
	フルーツゼリー	とうにゅう	かんてん		パイナップル、もも りんご、ぶどう	さとう					
9 木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		レモンは、酸っぱい味が特徴ですが、これはレモンに含まれるクエン酸によるものです。クエン酸は、疲れをとる効果があり、夏バテしやすいこの時期にぴったりです。食欲が落ちる暑い時期にもさっぱりと食べることができます。	639	23.8
	こめこししゃもフライのレモンに(2こ)			ししゃも	レモン	でんぶん こむぎこ	なたねあぶら				
	ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま				
	さっぱりきゅうり				きゅうり						
10 金	ラーメン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		ラーメンは、中国生まれのめん料理の一種ですが、最近では海外からも日本のラーメンが注目されています。中国でも日本のラーメンは「自式拉麺」と呼ばれます。中国のラーメンは主役がめんなのに対し、日本ではスープが主役という違いがあります。	606	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	もやし、キャベツ しろねぎ、メンマ						
	コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぶん、パンこ さとう、こむぎこ	ラード				
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら				
	コービーぎゅうにゅうのもと					さとう					
13 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		【前書より】おべんとうのおかずどこからきたのか、どうやって作られて食べられるようになるのかを教えてください。絵本です。みなさんがアジフライを食べるまでに聞わってくださった、たくさんの方々へ感謝しながらいただけるとういいますね。	623	26.0
	アジフライ	あじ				パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら				
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま				
	かきたまじる (乳除)	たまご、かまぼこ とうふ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でんぶん						
	たくじょうソース										
14 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今月のアジア会食献立は中国料理です。ショールンポーは、中国料理の点心の一種で、薄い皮の中にシューシューな肉やスープが入った料理です。中国語で、調理の際に使う小さな「せいり」を「ショールン」、中華まんを「ポー」ということから、この名前が付けられました。	634	26.2
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ、あかみそ	かんぼれ 日本！	にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん					
	ショールンポー	ぶたにく		たまねぎ、キャベツ しょうが	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				
	くきわかめいりちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、キャベツ		ドレッシング				
15 水	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		今日はお楽しみ献立でクレープが付きます。クレープは、フランス料理の一つで、そば粉で作ったガレットと呼ばれる薄いパンケーキがもともとなっていたといわれています。ガレットが主役で食べる高級な料理に取り入れられたときに、牛乳や卵、さとうなどを使うようになり、これが日本にデザートとして伝わったといわれています。	718	26.1
	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				
	ハムチーズサンドフライ	ぶたにく、とりにく	チーズ		たまねぎ	パンこ、こむぎこ さとう	なたねあぶら ラード				
	トマトスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ、トマト	キャベツ、たまねぎ	おおむぎ ライスマカロニ、さとう	オリーブオイル あぶら				
	☆いちごクレープ	とうにゅう、だいち			いちご、レモン	こめこ、さとう	あぶら				

日 曜	献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)		
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
16 木	クロスロールパン ギョウザにゅう オムレツ あおパイアのサラダ ラタトゥイユ	たまご ぶたにく	ぎょうにゅう	あおパイア きゅうり、とうもろこし たまねぎ、ズッキーニ なす、きパプリカ、にんにく	かぼちゃ トマト	クロスロールパン さとう、でんぷん あぶら ドレッシング オリーブオイル		ズッキーニは、見た目はきゅうりに似た形をしていますが、かぼちゃの仲間です。皮に、ビタミンAや食物せんいがたくさん含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。	655 27.2
								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 13-20

なつやす き しょくせいかつ 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

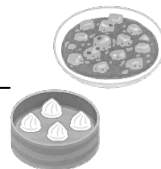
す	いぶん(水分) 補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど(適度) に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則) 正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏) が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富です。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があります。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め(冷) たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく(夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す(進) んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる 機会を作ろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう(乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気を付けて
”すてきな夏休みに”してください!

今月のアジア大会応援献立



<中国料理>
マーボー豆腐
ショーロンポー



動画はこちら!



おしらせ

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。

卵除 乳糖 は、
除去食対応メニューです。



こんげつのきゅうしょ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



もやし



チンゲンサイ



ピーマン



とうがん



なす



ゴーヤ

