

令和8年7月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	ごはん	牛乳				米		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、独特の食感と味がおいしく、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。	806	
	さんまの銀紙焼き	さんま、みそ				さとう、米粉				
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐 鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	里いも、さとう				
	キャベツのごまあえ			にんじん 小松菜	キャベツ	さとう	ごま			
2 木	サンドイッチパンズパン	牛乳				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。	814	
	ハンバーグのトマトソースかけ	牛肉、豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	パン粉、さとう でんぶん				
	サワーキャベツ			赤パプリカ	キャベツ	さとう				
	パンキンポタージュ (乳除)	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ		米油、ホワイトルウ 生クリーム			
3 金	ごはん	牛乳				米		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、冬まで日持ちすることから、この名前が付けられたといわれています。	782	
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	でんぶん パン粉、小麦粉	なたね油、油			
	チンゲンサイのしそひじきあえ		ひじき、寒天	チンゲンサイ にんじん		さとう				
	とうがんのみそ汁	豆腐、鶏肉 油揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	とうがん えのきたけ、白ねぎ					
	アーモンド						アーモンド			
6 月	ごはん	牛乳				米		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。	782	
	さばの塩焼き	さば								
	塩ちゃんこ	鶏肉、生揚げ		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物				もやし、きゅうり	さとう				
7 火	ごはん	牛乳				米		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、星形のコロック、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。	764	
	お星さまコロック	豚肉			たまねぎ	じゃがいも、さとう パン粉、小麦粉、でんぶん	なたね油、油			
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう				
	七夕汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん オクラ、チンゲンサイ	しいたけ	米粉そうめん				
	七夕ゼリー				ひゅうがなつ	さとう				
8 水	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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。	799	
	チキンカレー (乳除)	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ		赤パプリカ	キャベツ とうもろこし		米油			
	フルーツゼリー	豆乳	寒天		パイナップル、もも りんご、ぶどう	さとう				
9 木	ごはん	牛乳				米		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。	769	
	米粉ししゃもフライのレモン煮 (2個)		ししゃも		レモン	さとう、米粉 でんぶん	なたね油			
	豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉		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	牛乳				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「日式拉麺」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。	747	
	みそラーメンの汁	豚肉、赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	もやし、キャベツ 白ねぎ、メンマ					
	コーンしゅうまい (2個)	魚すりみ、豆腐			とうもろこし たまねぎ	でんぶん、パン粉 さとう、小麦粉	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、ごま油			
	コーヒー牛乳の素					さとう				
13 月	ごはん	牛乳				米		【司書より】おべんとうのおかずがどこからきたのか、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。みなさんがアジフライを食べるまでに関わってくれた、たくさんの方々へ感謝しながらいただけるとうれしいですね。	782	
	アジフライ	あじ				パン粉、でんぶん 小麦粉	なたね油			
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま			
	かきたま汁 (卵除)	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でんぶん				
14 火	麦ごはん	牛乳				米、大麦		今月のアジア大会応援献立は中国料理です。ジョーロンポーは、中国料理の点心の一種で、薄い皮の中にジューシーな肉やスープが入った料理です。中国語で、調理に使う小さな「せいろ」を「ジョーロン」、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。	842	
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ、白ねぎ きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん				
	ジョーロンポー (2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん 小麦粉、さとう	ラード			
	茎わかめ入り中華あえ		茎わかめ		もやし、キャベツ		ドレッシング			
15 水	ロウカット玄米ごはん	牛乳				米、玄米		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になったといわれています。ガレットが王様が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。	886	
	えびピラフの具	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	豚肉、鶏肉	チーズ		たまねぎ	パン粉、小麦粉 さとう	なたね油、ラード			
	トマトスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ、トマト	キャベツ、たまねぎ	大麦、ライスマカロニ さとう	オリーブオイル 油			
	いちごクレープ	豆乳、大豆			いちご、レモン	米粉、さとう				

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊞ 主に体の調子を整える食品		㊟ 主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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16 木	クロスロールパン 牛乳 オムレツ 青パパイアのサラダ ラタトゥイユ	肉・魚・卵 豆・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・さとう	油脂 種実類	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似た形をしています。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。	754 30.9
摂取基準：エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(%) 13.20									

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

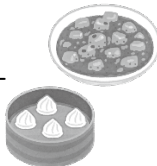
す	いぶん(水分) 補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど(適度) に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則) 正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏) が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富です。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があります。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレ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作りましょう。
に	ゅう(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↓



お知らせ

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 乳除 は、
除去食対応メニューです。



今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

