

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 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(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、豆製品	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		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、夏にびったりの野菜です。	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					
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、夏まで自持ちすることから、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					
		とうがんなみそしる	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	とうがんなみそ、えのきたけ しろねぎ						
6	月	クロスロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			クロスロールパン		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や食物せんいが多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。	655	27.2	
		オムレツ	たまご				さとう、でんぶん	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				
		ラタトゥイユ	ぶたにく		かぼちゃ トマト	たまねぎ、ズッキーニ なす、パプリカ、にんにく		オリーブオイル				
7	火	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、天の川に昇立ってたそうめん、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 秋ラ、チンゲンサイ	しいたけ	こめこそうめん					
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	カレールウ				
		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	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今月のアジア文化体験献立は中国料理です。ショロンポーは、中国料理の点心の一種で、薄い皮の中にジュ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「せいら」を「ショロン」、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。	634	26.2	
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ、あかみそ	がんぼれ 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				
		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				
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		レモンは、酸っぱい味の特徴ですが、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	
		こめこしやもフライのレモンに(2こ)				レモン	さとう、こめこ でんぶん	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						
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		【尚書より】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。絵本です。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良いですね。	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(卵除)	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					
14	火	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、冬の間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もしろく、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	さといも、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				
15	水	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「百式拉麺」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	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
		コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ				きゅうり	さとう				ごま、ごまあぶら
		きゅうりのごまじょうゆあえ					きゅうり	さとう				

日 曜	献 立	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		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 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類				
16 木	ロウカットげんまいごはん えびピラフのぐ hamチーズサンドフライ トマトスープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん チンゲンサイ、トマト	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム、グリーンピース たまねぎ キャベツ、たまねぎ いちご、レモン	こめ、げんまい パンこ、ごむぎ さとう おむぎ ライスマカロニ、さとう こめこ、さとう	オリーブオイル なたねあぶら ラード オリーブオイル あぶら	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あったといわれています。ガレットが主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。		718 26.1	
							摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 13-20		

# なつやす き 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、麦茶、塩分  
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すぎると、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、おうちのひと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!

**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。

卵除 乳除 は、除去食対応メニューです。

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。

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!

こんげつ(きゅう)よ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

