

令和8年7月学校給食献立表

(中学校)



安城市南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		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	30.5
	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				
2木	サンドイッチパンズパン	牛乳	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	32.2
	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			赤パブリカ	キャベツ	さとう				
	パンブキンポタージュ (乳除)	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ		米油、ホワイトルツ 生クリーム			
3金	ごはん	牛乳	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	33.2
	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				
	とうがんとみそ汁	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	クロスロールパン	牛乳	牛乳			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。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
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ			さとう	油			
	青パパイヤのサラダ				青パパイヤ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	ラタトゥイユ	豚肉		かぼちゃ トマト	たまねぎ、ズッキーニ なす、黄パブリカ、にんにく		オリーブオイル			
7火	ごはん	牛乳	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。	764	23.7
	お星さまコロッケ	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	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	26.3
	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		赤パブリカ	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	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		今月のアジア大会応援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、薄い皮の中にシューシーン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「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。	842	32.1
	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				
	ショロンポー (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			
10金	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	769	27.0
	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					
13月	ごはん	牛乳	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の絵本です。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思います。	782	30.7
	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	ごはん	牛乳	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	37.2
	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			
15水	ラーメン	牛乳	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	30.8
	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			
	コーヒート牛乳の素					さとう				

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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		
16 木	ロウカット玄米ごはん 牛乳	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	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つたとわかれていま 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。	919 31.9
	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			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	油		
								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 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。
 〇は、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↓



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



もやし チンゲンサイ ピーマン とうがん なす ゴーヤ

