



中学校

令和7年 7月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞

夏野菜を食べよう

東海市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	たんばく質
1	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		764
		ごぼう入りつくね 3個	とり肉			玉ねぎ ごぼう しょうが	でんぶん さとう	ラード 菜種油	
		野菜とひじきの和え物		ひじき	にんじん	白菜 もやし	さとう		28.1
2	水	冬瓜と鶏肉の煮物	とり肉 はんぺん 生あげ		にんじん さやいんげん	とうがん こんにゃく しいたけ	さとう		
		わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		
		あじフライのレモンしょうゆかけ	あじ			レモン	さとう パン粉	菜種油	773
3	木	キャベツとたくあんの和え物				キャベツ きゅうり 大根つけ	でんぶん 小麦粉		
		沢煮椀	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	さとう		29.1
				牛乳					
4	金	麦ご飯 牛乳	ぶた肉 ぶたレバー とうふ	牛乳	トマト ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦		816
		マーボー豆腐	大豆ミート みそ		ねぎ	にんにく	さとう でんぶん		
		春雨とひじきのごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	36.2
5	土	ごま無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
		クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		
		枝豆クロック				えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも さとう	菜種油	891
6	日	コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	パン粉 小麦粉	菜種油	
		かぼちゃのポタージュ	とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	米粉 でんぶん	食用油	29.6
				牛乳					
7	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		星型ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ 大根 にんにく しょうが	さとう じゃがいも	植物油	733
		オクラともやしのおかか和え	けずり節		オクラ にんじん	もやし	さとう		
8	火	七タ汁	とり肉 とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	ピーフン		26.6
		七タゼリー				ひゅうがなつ	さとう		
9	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		814
		えびカツ	えび				でんぶん パン粉 小麦粉	菜種油	
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり コーン もやし	さとう		26.8
10	木	じゃがいものそぼろ煮	大豆ミート ぶたレバー		にんじん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも さとう		
			ぶた肉 はんぺん		さやいんげん	しいたけ			
11	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		804
		キャベツと生揚げのみそ炒め	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん	キャベツ	さとう でんぶん	菜種油	
		かき玉汁	とり肉 たまご かまぼこ とうふ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん		33.0
12	土	ヨーグルト		ヨーグルト					
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		トマトとなすのミートソース	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ なす	さとう でんぶん	食用油	899
13	日	白身魚フリッター 2個				グリーンピース にんにく	米粉		
		枝豆サラダ	すけとうだら	おきあみ あおさ			小麦粉 でんぶん さとう	大豆油	37.7
		卵無しマヨネーズ(クラス用)	ツナ		にんじん	えだ豆 きゅうり	たまごなし		
14	月					キャベツ	マヨネーズ		
		ご飯 牛乳		牛乳			米		788
		ささみ大葉梅肉フライ	とり肉		しそ	梅	パン粉 小麦粉	菜種油	
15	火	ゴーヤチャンプル	ぶた肉 はんぺん たまご けずり節		にんじん	ゴーヤ もやし	菜種油		34.1
		もずくスープ	とり肉 とうふ	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ			
				牛乳					
16	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		835
		さばの塩焼き	さば						
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	菜種油	32.4
17	木	なめこ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ			
				牛乳					
		麦ご飯 牛乳							
18	金	卵無しビビンバの具★	ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	米 麦		774
		ほうれん草まんじゅう 2個	ぶた肉 とり肉		ほうれん草	キャベツ しょうが	さとう	ごま油 ごま	
		中華スープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ	小麦粉 でんぶん	ごま油	30.1
19	土					きくらげ 白菜	春雨 でんぶん		
				牛乳					
		サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			サンドイッチロールパン		
20	日	スラッピージョー◎	ぶた肉		ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう パン粉	菜種油	A:851
		ハムとキャベツのサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	B:809
		野菜スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 ごぼう			C:778
21	月	《セレクトデザート》							
		A:パナアイス風ムース	たまご	乳製品 生クリーム			さとう		A:36.2
		B:ソーダフロート風ゼリー	豆乳				さとう		B:35.2
22	火	C:冷凍パイ				パイナップル			C:35.3
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
23	水	夏野菜カレー	ぶた肉		にんじん かぼちゃ ビーマン	玉ねぎ なす	米粉 でんぶん	食用油	803
		かりもりとツナのサラダ	ツナ		にんじん	かりもり えだ豆		和風	
		和風ドレッシング(クラス用)				キャベツ	ドレッシング		25.6
24	木	冷凍みかん				みかん			

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

給食回数 13回

基準値
830
34.2

★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。



(c)2011 東海樟風高校

10日(木)
トマトの日
トマトとなすのミートソース



17日(木)
東海市もぐもぐ食育デー

あなたの考えたメニューがトマト給食で食べられる?! トマト給食コンテストを開催します。
募集期間: 7/10~9/1
応募条件: ・トマトやトマトの加工品が使われている ・自分で考えたレシピである
・1人につき1作品まで (詳細はトマト新聞7月号をご覧ください)
入賞作品は、トマト新聞で発表し、実際にトマト給食で提供します! たくさんの応募お待ちしております。

今月の愛知県産の食べ物

かりもり チンゲンサイ たまねぎ とうがん みかん
にんにく ねぎ かぼちゃ こまつな だいず

7月7日(月)は七夕です。
七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。給食ではそうめんの代わりにビーフンを使用して作った「七夕汁」を出します。ビーフンは天の川に見立てています。数は少ないですが、星型のにんじんも入っています。願い事を考えながら、楽しく給食を食べましょう。

