



令和8年 7月分 学校給食予定献立表

中学校

＜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 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆 みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん		788
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング(クラス用)	とり肉			きゅうり キャベツ もやし		パンパンジードレッシング	32.7
	冷凍みかん				みかん			
2 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		775
	枝豆コロッケ				えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	菜種油	
	野菜とツナの和え物	ツナ		小松菜 にんじん	もやし	さとう		27.4
	冬瓜汁	とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ ねぎ	でんぶん		
3 金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	五目ラーメン	ぶた肉 なんと		にんじん ねぎ	にんにく もやし キャベツ きくらげ ねぎ	さとう		761
	あじフリッター 2個	あじ	あおさ			小麦粉 でんぶん さとう 米粉	大豆油	
	ひじきとささみのごまがらめ 卵無しマヨネーズ(クラス用)	とり肉	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	さとう ごま たまご無しマヨネーズ		31.8
6 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	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	小麦粉 でんぶん	ごま油	797
	チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	菜種油	
	ピリ辛スープ	とり肉 生あげ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	白菜 もやし 白菜キムチ ねぎ			32.4
7 火	キャンディーチーズ 2個		チーズ					
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	たちおフライのレモンしょうゆかけ	たちお			レモン	さとう パン粉 小麦粉	菜種油	794
	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 水	セタ汁	とり肉 とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	ピーマン		26.3
	セタゼリー				ひゅうがなつ	さとう		
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		
	トマトとなすのスパゲティ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ なす エリンギ にんにく	スパゲティ さとう	菜種油	850
9 木	チキンナゲット 2個	とり肉				でんぶん パン粉 小麦粉	ラード 菜種油	32.8
	コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	
	ご飯 牛乳		牛乳			米		766
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		
10 金	きゅうりの昆布和え		こんぶ	にんじん	白菜 キャベツ きゅうり	さとう		
	じゃがいものそぼろ煮	大豆 ぶたレバー ぶた肉 はんぺん	にんじん	しょうが 玉ねぎ しいたけ グリンピース	じゃがいも さとう			29.5
	《アジア大会応援給食》 麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		862
	キーマカレー	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	でんぶん 米粉	食用油	
13 月	サモサ	ぶた肉		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	ごま 菜種油	
	アチャール			にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり レモン	さとう	菜種油	25.2
	発酵乳		発酵乳					
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
14 火	さばの照り焼き	さば			しょうが	さとう でんぶん		718
	キャベツのゆかり和え	ツナ		赤しそ	キャベツ きゅうり			33.8
	実だくさん汁	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう なめこ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		
15 水	コーンしゅうまい 3個	すけとうだら とうふ			コーン 玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉	ラード	752
	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	
	中華春雨スープ	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	きくらげ 白菜 切干し大根 ねぎ	春雨		28.0
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン		A:930
16 木	えびカツのソースかけ◎	えび				さとう でんぶん パン粉 小麦粉	菜種油 大豆油	B:916
	野菜ソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ もやし			C:886
	かぼちゃの豆乳ポタージュ	とり肉 豆乳		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	でんぶん 米粉	食用油	
	《セレクトデザート》 A:プリン	たまご	乳製品			さとう	食用油	A:30.5
16 木	B:パインクレープ	豆乳			パイナップル	さとう 米粉 でんぶん	食用油 大豆油	B:30.3
	C:オレンジゼリー				オレンジ	さとう		C:30.0
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	大葉入りつくね	とり肉 ぶた肉		しそ	れんこん 玉ねぎ	さとう でんぶん パン粉		749
16 木	ハムとかりもりのサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン かりもり	さとう	菜種油	
	なすと小松菜のみそ汁	ぶた肉 油あげ とうふ みそ		にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ			31.7

※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。

◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。

給食回数 12回

基準値
830
34.2



10日(金)
トマトの日 キーマカレー



16日(木)
東海市もぐもぐ食育デー

(c)2011東海樟風高校

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11月号で発表し、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

じゃがいも かぼちゃ きゅうり かりもり 玉ねぎ チンゲンサイ
とうがん トマト なす ゴーヤ ねぎ みかん こまつな だいず
は東海市産

7月7日(火)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。





夏を元気に過ごそう

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。長い休みに入ると生活リズムが乱れやすくなります。夏休みを元気にのりきるために、規則正しい生活とバランスのとれた食事と体調を整え、楽しい夏休みを過ごしましょう。



夏休みの食生活のポイント



●朝ごはんを食べよう

朝食は1日の元気の源です。
主食・主菜・副菜がそろった
朝食を食べましょう。



●早寝・早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。



●冷たいものの取り 過ぎに気を付けよう

冷たいものばかりとると、
胃腸が弱って食欲が低下して
しまいます。



●栄養バランスのよい 食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を
そろえてバランスよく食
べましょう。



《夏バテ予防の食べ物》

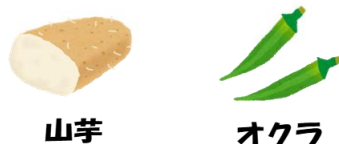
香味野菜 → 香りが食欲を上げてくれる。



たんぱく質を多く含む食材 → 丈夫な体を作ってくれる。



ねばねば食材 → 粘りが弱った胃を守ってくれる。



ビタミンA・C → 体の抵抗力を高めてくれる。



酸味のある食材 → 疲れを回復させてくれる。



ビタミンB1 → 疲れにくくしてくれる。

