



令和8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

小学校

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		640
	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		
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング(クラスよう)	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	
	れいとうみかん				みかん			
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		62
	えだまめコロッケ				えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	菜種油	
3 金	やさいとツナのあえもの とうがんじる	ツナ とり肉 油あげ		小松菜 にんじん にんじん ねぎ	もやし とうがん しいたけ ねぎ	さとう でんぶん		23.4
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		
	ごもくラーメン あじフリッター	ぶた肉 なた あじ		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		
	ひじきとささみのごまがらめ たまごなしマヨネーズ(クラスよう)	とり肉	あおさ ひじき	にんじん 小松菜	コーン	さとう	大豆油 ごま たまごなしマヨネーズ	
6 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		618
	ほうれんそうまんじゅう	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	
	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	
	ピリからスープ	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			
7 火	キャンディーチーズ 2こ		チーズ					26.5
	ごはん 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	
	オクラともやしのおかかあえ	けずり節		オクラ にんじん にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ねぎ ひゅうがなつ	さとう ピーフン さとう		
8 水	たなばたじる	とり肉 とうふ 油あげ						21.9
	たなばたゼリー		牛乳			クロスロールパン		
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			スパゲティ さとう	菜種油	
	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	でんぶん パン粉 小麦粉	ラード 菜種油	
9 木	チキンナゲット	とり肉				さとう	菜種油	25.6
	コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	いわしのしょうがに	いわし	こんぶ		しょうが	さとう		
10 金	きゅうりのこんぶあえ	大豆 ぶたレバー		にんじん	白菜 キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう		609
	じゃがいものそばろに	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			
	《アジアたいかいおうえんきゅうつしよく》		牛乳			米 麦		
	むぎごはん 牛乳	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	キーマカレー	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	21.4
	サモサ		発こう乳		キャベツ 玉ねぎ きゅうり レモン	さとう	菜種油	
	アチャール							
	はっごうにゅう		牛乳					
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		570
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
	キャベツのゆかりあえ	ツナ		赤しそ	キャベツ きゅうり	じゃがいも でんぶん		
	みだくさんじる	ぶた肉 生あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう なめこ ねぎ	米		
15 水	わかめごはん 牛乳		牛乳			でんぶん パン粉 小麦粉	ラード	587
	コーンしゅうまい 2こ	すけとうだら とうふ			コーン 玉ねぎ		菜種油	
	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			
	ちゅうかはるさめスープ	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		
16 木	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:750 B:736 C:706
	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	
	やさいソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ もやし			
	かぼちゃのとうにゅうポタージュ	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	
16 木	《セレクトデザート》		乳製品					A:24.5 B:24.3 C:24.0
	A:プリン	たまご				さとう	食用油	
	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	
	C:オレンジゼリー				オレンジ	さとう		
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		598
	おおいりつくね	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		
	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	
	なすとこまつなのみそしる	ぶた肉 油あげ とうふ みそ		にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ			

※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
650
26.8



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

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。

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





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

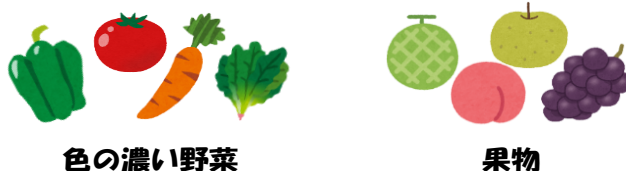
→ 丈夫な体を作ってくれる。



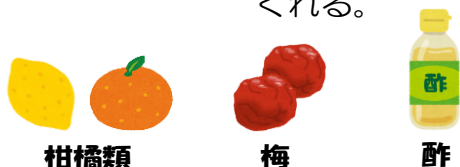
ねばねば食材 → 粘りが弱った胃を守ってくれる。



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。

