

令和7年7月分 学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
				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・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		698
		高野豆腐の卵とじ		ぶた肉 高野豆腐 卵		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	砂糖	油	
		さばの塩焼き		さば						858
		きゅうりの塩昆布あえ			塩こんぶ		きゅうり キャベツ とうもろこし		ごま油	
2	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		628
		青のりのすまし汁		豆腐 かまぼこ	青のり		だいこん しめじ			
		みそだれハンバーグ		とり肉 ぶた肉 大豆 みそ			たまねぎ	砂糖	油	779
		こんにゃくとごぼうの磯煮🍤🍤		ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま油	
3	木	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		697
		夏野菜のトマト煮込み	スプーン	とり肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす ブッキーニ エリンギ にんにく	砂糖	オリーブ油	
		白身魚フライ		ホキ				小麦粉 パン粉	油	813
		ミニサラダ					キャベツ えだまめ きゅうり	さつまいも	コールスロードレッシング	
4	金	ビビンバ 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ぜんまい	米 砂糖	油 ごま油	602
		春雨スープ		ハム		にんじん チンゲンサイ	たけのこ	はるさめ	油	
		杏仁豆腐	スプーン		あんにんどうふ		パイン もも			739
7	月	<七夕給食>								645
		ちらしずし 牛乳	きざみのりをかけて食べましょう	油あげ 卵	牛乳 のり	にんじん	たけのこ しいたけ	米 砂糖		
		もずくのすまし汁		豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ				770
		星形ミンチカツ		ぶた肉 大豆			たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油	
8	火	七夕ゼリー	直送 スプーン				ぶどう	砂糖		605
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		豚汁🍖🍲		ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん しめじ			757
		おから入り揚げ半	小2こ 中3こ	たら おから		にんじん	たまねぎ	でんぶん 砂糖		
9	水	オクラのサラダ				オクラ	とうもろこし キャベツ きゅうり		塩ドレッシング	613
		わかめごはん 牛乳			牛乳 わかめ			米		
		野菜のうま煮		とり肉		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	764
		肉だんご	小2こ 中3こ	とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 パン粉	油	
10	木	ごまあえ		油あげ		こまつな	キャベツ もやし	砂糖	ごま	601
		冷やし中華 牛乳	冷やし中華スープ	卵 とり肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	ちゅうかめん		
		豚肉のオイスターソース炒め		ぶた肉		にんじん ビーマン チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ エリンギ にんにく	砂糖 でんぶん	油 ごま油	726
		コーンしゅうまい	小2こ 中3こ	ぶた肉 とり肉 大豆			とうもろこし たまねぎ キャベツ	でんぶん 砂糖 小麦粉		
11	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		650
		沢煮汁🍲🍲		ぶた肉 豆腐 油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ			
		あじフライ		あじ				小麦粉 パン粉	油	789
		ひじきサラダ			ひじき		とうもろこし もやし きゅうり		油	
14	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		655
		なめこ汁		油あげ みそ		ねぎ	たまねぎ だいこん なめこ			
		枝豆コロッケ					えだまめ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	795
		五目きんぴら🍱🍱		ぶた肉		にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま油 油	
15	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		652
		生揚げの五目煮		ぶた肉 生あげ ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	油	
		いわしの梅煮		いわし			うめ	砂糖 でんぶん		799
		磯香あえ			のり		もやし キャベツ きゅうり		ごま	
16	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		601
		中華スープ		なると	わかめ		だいこん とうもろこし たけのこ しいたけ		油 ごま油	
		揚げ鶏の香味だれ		とり肉			しょうが 根深ねぎ	でんぶん 砂糖	油	735
		三色ナムル				にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油	
17	木	<アジア大会応援給食 インドの日>								641
		ナン 牛乳			牛乳			ナン		
		キーマカレー	スプーン	ぶた肉 大豆			たまねぎ ブッキーニ しょうが	ひよこ豆	油 カレールウ	750
		カチュンバル				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	砂糖	油	
		発酵乳	直送		発酵乳					

※献立、材料は都合により変更することがあります。

七夕給食

7月7日🌕

ちらしずし、牛乳、もずくのすまし汁、星形ミンチカツ、七夕ゼリー

7月7日は七夕です。中国から伝わった五節句の1つで、「七夕の夜に天の川にかかる橋を渡って、おり姫とひこ星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にちなんだ行事です。願い事を書いた短冊や七夕かざりを笹竹につるして星に祈ります。また、なすやとうもろこし、ほおすきなどをお供えし、地元でとれた野菜やそうめんを食べると健康に過ごせると言われています。

給食では七夕にちなんで、ちらしずし、もずくのすまし汁、星形ミンチカツ、七夕ゼリーがつかます。

アジア大会応援給食 インドの日

7月17日🇮🇳

ナン、牛乳、キーマカレー、カチュンバル、発酵乳

来年度愛知県でアジア競技大会が開催され、田原市はサーフィンの競技会場になる予定です。大会開催に伴い、アジア各国の文化に触れるため、給食ではアジア料理を提供します。

第一弾はインド料理です。2種類の豆の入った“キーマカレー”を“ナン”と一緒に食べます。インドで食べられる生野菜を細かく切ったサラダ“カチュンバル”を給食用にアレンジしたものと、カレーと相性の良い“ラッシー”に見立てた発酵乳を提供します。

夏野菜をたくさん食べよう！

旬をむかえた夏野菜には、私たちが暑い夏に必要な栄養が豊富です。給食では、オクラ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニなどの夏野菜を使います。

ビタミンたっぷり夏野菜

●ピーマン・パプリカ

カロテンやビタミンCが多く、特に赤や黄色のパプリカは、緑のピーマンより甘く、ビタミン類が豊富です。夏バテ予防、疲労回復、免疫力を高めるなどの働きがあります。

トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、ズッキーニなどもビタミンたっぷりの夏野菜です。

水分補給、体を冷やす夏野菜

●きゅうり・とうがん

カリウムが多いため、体の水分を調節し、むくみを予防します。また、水分やビタミンCも多く、暑さから体を守ってくれます。

なす、きゅうりも水分を補給し、体を冷やす働きがあります。

疲労回復効果のある夏野菜

●オクラ・モロヘイヤ

特有のネバネバ成分には、疲れた体を回復させたり、夏バテを予防したりする働きがあります。また、腸内環境を整え、便秘を防ぎます。

カルシウムやビタミン類もたくさん含まれてます。

田原市は農業王国

作ったところがわかると安心だね

7月に使う田原産の野菜

たまねぎ じゃがいも しいたけ にんじん しょうが にんにく オクラ きゅうり 切干大根

田原市給食センター：TEL45-5030 FAX45-3315