

令和8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となる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			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 水	ごはん 牛乳			牛乳				米	612
	けんちん汁		豆腐 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ		砂糖 でんぷん	757
	ハンバーグ玉ねぎソース		とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ にんにく			
	オクラのおひたし	しょうゆ (クラス1本)	けずりぶし		オクラ チンゲンサイ	もやし キャベツ			
2 木	ごはん 牛乳			牛乳				米	684
	親子煮		とり肉 かまぼこ 卵		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース		砂糖	油
	いわしのしょうが煮		いわし			しょうが		砂糖	
	海藻サラダ	和風ドレッシング (個袋)		寒天 わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング
3 金	〈アジア大会応援給食 ネパールの日〉								
	ごはん 牛乳			牛乳				米	
	ダル	スプーン	とり肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		ひよこ豆 レンズ豆	カレールウ 油
	フライドポテト							じゃがいも	油
	アチャール				にんじん	きゅうり だいこん		砂糖	油
フロズンヨーグルト	直送 スプーン		フロズンヨーグルト						
6 月	ごはん 牛乳			牛乳				米	
	豆腐のくず煮		ぶた肉 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが		でんぷん 砂糖	油
	大葉入り揚半		たら いとよりだい にしん		青じそ			でんぷん 砂糖	油
	ごまあえ		油あげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし		砂糖	ごま
7 火	〈七夕給食〉								
	ちらしずし 牛乳	きざみのり (個袋) 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				
	星形ミンチカツ		ぶた肉 大豆			たまねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油
	七夕ゼリー	直送				ぶどう レモン みかん		砂糖	
8 水	照り焼きチキンバーガー 牛乳	パンに照り焼きチキンとコールスローサラダをはさんで食べましょう	とり肉 大豆	牛乳			きゅうり キャベツ	サンドイッチパンズ 砂糖 でんぷん	コールスロードレッシング
	パンクキンポターージュ	スプーン	ベーコン	牛乳 生クリーム かぼちゃのポターージュの素 コーンスープの素 ホホワイトルウ こざかな	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ			バター
	小魚							砂糖	
9 木	ごはん 牛乳			牛乳				米	
	なすのみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		なす しめじ			
	白身魚フライ		ホキ					パン粉 小麦粉	油
	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 ごま油 油
10 金	ミルクロールパン 牛乳			牛乳				ミルクロールパン	
	コンソメスープ	スプーン	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし			油
	ポロニアカツ		とり肉 大豆					じゃがいも 米パン粉 でんぷん	油
	野菜のマリネ				パセリ バジル	だいこん キャベツ きゅうり		砂糖	オリーブ油
13 月	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		じゃがいも 砂糖 パン粉	油
	枝豆コロッケ					えだまめ たまねぎ		小麦粉	
	もやしの梅あえ		けずりぶし		赤じそ	もやし キャベツ うめ		砂糖	
14 火	ごはん 牛乳			牛乳				米	
	沢煮汁		ぶた肉 豆腐 油あげ		ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ			
	五目厚焼き卵		卵	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリンピース		砂糖	油
	ツナと大豆の煮つけ		ツナ 大豆		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ		砂糖	油
15 水	冷やし中華 牛乳	冷やし中華スープ (個袋)	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 ピーマン チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ エリンギ にんにく		砂糖 でんぷん	油 ごま油
	ショーロンポー	小2中3こ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		はるさめ でんぷん 砂糖	小麦粉
16 木	夏野菜のカレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす しょうが にんにく		米 じゃがいも	油 カレールウ
	ウイナーソーテー		フランクフルト		にんじん	キャベツ とうもろこし		マカロニ	油
	ナタデココフルーツ	スプーン				ナタデココ パイン もも みかん		砂糖	

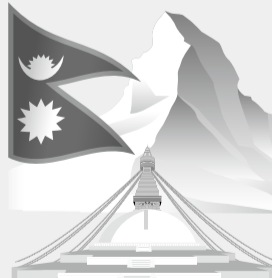
※献立、材料は都合により変更することがあります。

アジア大会応援給食 ネパールの日 7月3日(金)

ごはん、牛乳、ダル、フライドポテト、アチャール、フロズンヨーグルト

ネパールには、豆のスープ(ダル)とごはん(パート)を中心に、野菜や肉などを使ったおかずを組み合わせた「ダルパート」という定食スタイルの家庭料理があります。また、ヨーグルトはスパイスをかけたり、サラダにしたりしてよく食べられています。

給食では、レンズ豆とひよこ豆の2種類の豆を使ったカレー味のダルとフライドポテト、野菜を酢やスパイスで和えた「アチャール」が登場します。デザートに、フロズンヨーグルトがつけます。



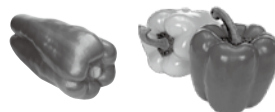
夏野菜をたくさん食べよう!

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、なすなどの夏野菜を使います。



ビタミンたっぷり

●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

●きゅうり・なす
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。
とうがんなども水分を補給し、体を冷やす働きがあります。



疲労回復効果のある

●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、夏バテを予防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います。



七夕給食 7月7日(水)

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度だけ会えることができる」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、七夕ゼリーがつけます。



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

