



2025年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにし食事しよう

日曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
1 火	ご飯					【こめ】		671	810
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
	◎まめまめサラダ	だいず・まぐろフレーク			えだまめ・きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
2 水	ご飯					【こめ】		658	822
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん・にら	ねぎ・ほししいだけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
◎もやしの中華和え				もやし・きゅうり		ドレッシング			
3 木	ご飯					【こめ】		599	791
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆ししゃもフライのごまだれがけ (小2・中3)		ししゃも			こむぎこ・でんぷん さとう	あぶら・ごま		
	◎じゅうろくささげのささみ和え	ささみフレーク		にんじん	じゅうろくささげ・キャベツ		ドレッシング		
かみなり汁	【とうふ】		にんじん・ほうれんそう	だいこん・えのきたけ こんにゃく		ごまあぶら			
4 金	ご飯					【こめ】		629	779
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・さとう こむぎこ・でんぷん	あぶら		
	◎オクラのネバネバ和え			オクラ	なめこ	さとう			
	七タ汁	とりにく・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・はくさい・ねぎ	ピーフン	あぶら		
	セレクトデザート								
「*七タパインゼリー					パインアップル	さとう・みずあめ			
「*豆乳みかんムース	とうにゅう				みかん	みずあめ・さとう	あぶら		
7 月	ご飯					【こめ】		631	764
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	絹厚揚げのおろしがけ	だいず			だいこん	でんぷん・さとう	あぶら		
	きんぴらごぼう	ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら あぶら		
スタミナ汁	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん・にんにく		あぶら			
8 火	ご飯					【こめ】		607	759
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	◆なすとぶた肉のピリ辛いため	【ぶたにく】		ピーマン	にんにく・なす	さとう・でんぷん	あぶら		
	☆じゃがいものから揚げ					じゃがいも・でんぷん こむぎこ	あぶら		
モロヘイヤの中華スープ	とりにく・【とうふ】・えび		モロヘイヤ・にんじん	はくさい・ねぎ	でんぷん	ごまあぶら あぶら			
9 水	ご飯					【こめ】		611	769
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆あじの南蛮漬	あじ			たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
	切り干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん・さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	あぶら		
とうがん汁	かまぼこ		にんじん・【みつば】	とうがん・はくさい ほししいだけ					
10 木	クロスロールパン					クロスロールパン		655	752
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
	◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング		
夏野菜のトマト煮	だいず		にんじん・ピーマン かぼちゃ・トマト	たまねぎ・ズッキーニ きパプリカ・にんにく	さとう	オリーブあぶら	26.5	30.3	
<ミートボール>	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん・みずあめ	あぶら			
11 金	ご飯					【こめ】		610	762
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆とり肉と野菜の黒酢あんがらめ	とりにく		ピーマン・にんじん	しょうが・たまねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら		
	◎きゅうりの中華和え				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
チンゲンサイと豆腐のスープ	ベーコン・【とうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・とうもろこし ほししいだけ	でんぷん	あぶら			
14 月	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		658	795
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	夏野菜カレー	ぶたにく		かぼちゃ・にんじん 【トマト】	なす・たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら		
◎コールスロー			にんじん	きゅうり・キャベツ		ドレッシング			

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！



2025年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにし、食事をしよう

日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
15 火	ごはん 牛乳 「まごわやさしい」 こんだて	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	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	630	789
	さばの梅照り焼き	さば・かつおぶし		しそ	うめ	みずあめ・さとう でんぷん	あぶら	28.9	34.8
	◎ひじきのごまさみし	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ごま		
	豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん・えのきたけ	じゃがいも	あぶら		
16 水	冷やし中華めん 牛乳					【ちゅうかめん】		601	768
	冷やし中華の具							20.6	24.7
	◎もやしときゅうりのツナ和え	まぐろフレーク	わかめ	にんじん・みずな	もやし・きゅうり	さとう			
	錦糸卵 (冷やし中華のたれ)	たまご				でんぷん・さとう	あぶら		
☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら			
17 木	ごはん 牛乳					【こめ】		643	805
	☆とり肉のスタミナ揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら	23.7	28.1
	◎キャベツの塩ドレッシング和え			こまつな	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
	沢煮わん	ぶたにく		にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ		あぶら		

- * 印の七夕パインゼリー、豆乳みかんムースの空容器・スプーンは業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 献立名に () で記載してある調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ◆印は浅井中小学校の児童が考えた献立です。
- 印はたれを別送ります。
- 1日、7日、9日、11日、15日、17日は、アレルギー(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。
- すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

夏バテしない食生活を!

本格的に暑い夏がやってきました。体のだるさを感じたり食欲が落ちたりしていませんか。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復する食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

ビタミンB₁には、糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解したりする働きがあります。

