

# 令和6年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示	中学年量を掲載		
		おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1月	むぎごはん	さかな・にく・たまご・だいず	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも		乳	612	23.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう・あぶら				
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	にんじん・にら・たまねぎ	さとう・でんぷん・あぶら				
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら				
2火	ごはん			こめ		乳	678	21.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	にくだんごとじゃがいものあげに	にくだんご	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・あぶら・さとう				
	とうがんじる	とりにく	とうがん・にんじん・ねぎ・こまつな					
	セレクトデザート A: はちみつレモンゼリー B: わらびもち	きなこ	レモン	さとう・はちみつ さとう・わらびこ				
3水	ごはん			こめ		乳	715	26.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ほたてのてんぷら・2こ	ほたてがい		こむぎこ・あぶら				
	ひじきのいために	ひじき・はんぺん	さやいんげん・とうもろこし	さとう・あぶら				
	とうにゅうみそしる	なまあげ・わかめ・とうにゅう	にんじん・だいこん・しめじ					
4木	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳	乳	660	25.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく		ラード・でんぷん・さとう・あぶら				
	キャベツソテー		キャベツ・ピーマン	あぶら				
	コーンクリームスープ	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・こめこホワイトルウ	乳			
	いちごジャム		とうもろこし	いちごジャム				
5金	ごはん			こめ		乳	623	23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ほしのてりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	ラード・さとう・でんぷん・あぶら				
	<b>AICHIのにんじんしりしり</b>	ツナ・たまご	にんじん・じゅうろくささげ	ごま・さとう・あぶら	卵			
	あまのがわじる	かまぼこ	はくさい・えのきたけ・オクラ	ピーマン				
8月	ごはん			こめ		乳	652	18.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	こむぎこ・ラード・あぶら	小麦			
	きりほしだいこんのあますあえ	ツナ	きりほしだいこん・こまつな	さとう				
	トックスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ	トック				
9火	むぎごはん			こめ・おおむぎ		乳	665	29.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さばのカレーあげ	さば	にんにく	でんぷん・あぶら				
	ごまあえ		ほうれんそう・もやし	ごま・さとう				
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ・わかめ・みそ	にんじん・だいこん・しめじ	じゃがいも				



## ◆七夕献立◆ 5日(金)

7月7日は七夕です。そのことにちなみ、5日は七夕献立です。  
七夕は、「五節句」のひとつです。節句とは年間の節目となる行事で、季節の変わり目とも言われます。他に、1月7日(人日の節句)・3月3日(上巳の節句)・5月5日(端午の節句)・9月9日(重陽の節句)があります。  
昔から邪気を払って無病息災を願うため、七夕の日には行事食であるそうめんが食べられてきました。給食では、米から作ったピーマンを天の川に見立てた「天の川汁」に、切り口が星の形をしているオクラを散らしました。主菜は、星の形をしたハンバーグに照り焼きのたれをかけました。



## ◆心算献立◆ 5日(金)

「AICHIのにんじんしりしり」は、尾西第二中学校の生徒が考えた心算献立です。  
「しりしり」は「千切り」という意味で、沖縄の郷土料理です。愛知県産の「浮野の卵」と「十六ささげ」を使って愛知風のにんじんしりしりにしたそうです。彩りがよく、はしが進む味付けになるように工夫してくれました。

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！



# 令和6年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示	中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵・乳・小麦・えび かに・そば・落花生 くるみ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
10 水	ごはん			こめ		608	21.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・さとう・あぶら			
	あおじそとじゃこのうめあえ	ツナ・ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり・あおじそ うめ	さとう			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こんにやく さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら			
11 木	ごはん			こめ		617	22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	えだまめコロッケ		えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・あぶら パンこ・こむぎこ	小麦		
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく・ちくわ・たまご かつおけずりぶし	にがうり・キャベツ	あぶら	卵		
	アーサーじる	とうふ・あおさ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ				
	れいとうパイ		パイナップル				
12 金	サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	小麦・乳	638	25.2
	ラタトゥイユソース		ズッキーニ・なす・きピーマン トマト・にんにく	さとう・あぶら・こめこ			
	ロングウインナー	とりにく		さとう・でんぷん・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリ エリンギ	じゃがいも			
16 火	ごはん			こめ		581	22.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ホキのいろどりくろずがらめ	ホキ	かぼちゃ・あかピーマン・ピーマン	あぶら・さとう・でんぷん			
	おかかこんぶあえ	とりにく・こんぶ かつおけずりぶし	キャベツ・もやし	さとう・ごまあぶら			
	けんちんじる	なまあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな ほししいたけ				
17 水	ごはん			こめ		647	20.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	カレーライス	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース トマト・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦		
	まめまめサラダ	ハム	キャベツ・えだまめ	しろいんげんまめ・ひよこまめ ノンエッグマヨネーズ			
18 木	ひやしうどん			しらたまうどん	小麦	672	26.0
	サラダうどんのぐ	ツナ・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん みずな・かんとん	さとう			
	サラダうどんのたれ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	とりにくのたつたあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら			
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳		

た  
だ  
し  
い  
は  
し  
づ  
か  
い  
の  
ひ

し  
ゅ  
ん  
を  
あ  
じ  
わ  
う  
ひ

だ  
し  
を  
あ  
じ  
わ  
う  
ひ

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 1日、2日、9日、10日、16日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。



栄養いっぱい、夏野菜を食べよう！



夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗をかいて不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体をクールダウンしてくれます。夏バテ予防に効果的なビタミンCや、ビタミンEも多く含んでいるので、積極的にとりたいですね。

★給食レシピ紹介★

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。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



～7月の給食に登場する夏野菜～

なす、ピーマン、トマト、とうがん、オクラ、にがうり、えだまめ、赤ピーマン、十六ささげ、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり

何日の給食に入っているかな？献立表で探してみよう★