

令和6年 7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇中学校

| 日 曜 | 献立名 | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の機能を調節する食品 | | 主に体の熱源となる食品 | | アレルギー義務表示 卵・乳・小麦・えびか かに・そば・落花生 くるみ | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|--------|---------------------------------------|------------------|------------------|---------------|------------------------|-------------------|----------|---|-----------------|--------------|
| | | 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・食物繊維) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | | | |
| | | 魚・肉・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 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 | | | |
| 1 月 | 麦ご飯 | | | | | 米・大麦 | | | 772 | 29.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | ヘルシーマーボードウフ | 豚肉・だいす とうふ・みそ | | にんじん・にら | たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく | 砂糖・でん粉 | 油 | | | |
| | パンサンスー | ハム | | | きゅうり・とうもろこし | はるさめ・砂糖 | ごま油 | | | |
| 2 火 | ご飯 | | | | | 米 | | | 823 | 24.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 肉団子とじゃがいもの揚げ煮 | 肉団子 | | | たまねぎ・えだまめ | 砂糖・じゃがいも | 油 | | | |
| | とうがん汁 | 鶏肉 | | にんじん・こまつな | とうがん・ねぎ 干しいたけ | | | | | |
| | 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 | 砂糖・はちみつ | | | | |
| 3 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | 822 | 29.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | ほたての天ぷら・2個 | ほたてがい | | | | 小麦粉 | 油 | 小麦 | | |
| | ひじきのいため煮 | はんぺん | ひじき | さやいんげん | とうもろこし | 砂糖 | 油 | | | |
| | 豆乳みそ汁 | 生揚げ・豆乳・みそ | わかめ | にんじん | だいこん・しめじ こんにゃく | | | | | |
| 4 木 | スライスパン・2枚 | | | | | スライスパン | | 小麦・乳 | 784 | 30.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | ポロニアステーキ | 鶏肉・豚肉 | | | | でん粉・砂糖 | ラード・油 | | | |
| | キャベツソテー | | | ピーマン | キャベツ | | 油 | | | |
| | コーンクリームスープ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・とうもろこし | じゃがいも 米粉ホワイトルウ | 油 | 乳 | | |
| | いちごジャム | | | | | いちごジャム | | | | |
| 5 金 | ご飯 | | | | | 米 | | | 792 | 28.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 星の照り焼きハンバーグ | 鶏肉・豚肉 | | | たまねぎ | 砂糖・でん粉 | 油・ラード | | | |
| | AICHIのにんじんしりしり | ツナ・卵 | | にんじん 十六ささげ | | 砂糖 | ごま・油 | 卵 | | |
| 天の川汁 | かまぼこ | | オクラ | はくさい・えのきたけ | ビーフン | | | | | |
| 8 月 | ご飯 | | | | | 米 | | | 820 | 22.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 揚げぎょうざ・3個 | 豚肉 | | にら | キャベツ・たまねぎ にんにく | パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉 | 油・ラード | 小麦 | | |
| | 切り干しだいこんの甘酢和え | ツナ | | こまつな | 切り干しだいこん | 砂糖 | | | | |
| トックスープ | 鶏肉 | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ 干しいたけ | トック | | | | | |
| 9 火 | 麦ご飯 | | | | | 米・大麦 | | | 836 | 28.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | さばのカレー揚げ | さば | | | にんにく | でん粉 | 油 | | | |
| | ごま和え | | | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | ごま | | | |
| | わかめとじゃがいものみそ汁 | とうふ・みそ | わかめ | にんじん | だいこん・ねぎ 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」の一つです。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、米から作ったビーフ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。

◆応募献立◆ 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応募献立です。

「しりしり」は、「干切り」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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

| 日 曜 | 献立名 | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の機能を調節する食品 | | 主に体の熱源となる食品 | | アレルギー義務表示 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) |
|------|-------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------------|-----------|
| | | 1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品 | 2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 (カロテン) 緑黄色野菜 | 4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜 果物・きのこ | 5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 (脂質) 油脂 種実 | | | |
| 10 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | 756 | 26.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | つくね・2個 | 鶏肉・鶏レバー | | | たまねぎ | でん粉・砂糖 | 油 | | | |
| | 青じそとじゃこの梅和え | ツナ | ちりめんじゃこ | 青じそ | キャベツ・きゅうり・うめ | 砂糖 | | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・こんにゃく | 砂糖・じゃがいも | 油 | | | |
| 11 木 | ご飯 | | | | | 米 | | | 773 | 27.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | えだまめコロッケ | | | | えだまめ・たまねぎ | じゃがいも・パン粉 小麦粉 | 油 | 小麦 | | |
| | ゴーヤチャンプルー | 豚肉・卵・ちくわ かつお削り節 | | にがうり | キャベツ | | 油 | 卵 | | |
| | アーサー汁 | とうふ | あおさ | にんじん | たまねぎ・えのきたけ | | | | | |
| | 冷凍パイ | | | | 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 | 761 | 29.1 |
| | ロングウインナー | 鶏肉 | | | | 砂糖・でん粉 | 油 | | | |
| | ラタトゥイユソース | | | トマト | ズッキーニ・なす 黄ピーマン・にんにく | 砂糖・米粉 | 油 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | コンソメスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ・エリンギ セロリ | じゃがいも | | | | |
| 16 火 | ご飯 | | | | | 米 | | | 730 | 26.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | ホキの彩り黒酢がらめ | ホキ | | かぼちゃ・赤ピーマン ピーマン | | でん粉・砂糖 | 油 | | | |
| | おかかこんぶ和え | 鶏肉・かつお削り節 | こんぶ | | キャベツ・もやし | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | けんちん汁 | 生揚げ | | にんじん・こまつな | だいこん・ごぼう 干しいたけ | | | | | |
| 17 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | 804 | 25.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | カレーライス | 豚肉 | | にんじん・トマト | たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく | カレーウ じゃがいも | 油 | 小麦 | | |
| | まめまめサラダ | ハム | | | キャベツ・えだまめ | ひよこ豆 白いんげん豆 | ノンエッグ マヨネーズ | | | |
| 18 木 | 冷やしうどん | | | | | 白玉うどん | | 小麦 | 772 | 28.6 |
| | サラダうどんの具 | ツナ | わかめ | にんじん・みずな | キャベツ・きゅうり 寒天 | 砂糖 | | | | |
| | サラダうどんのたれ | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 鶏肉の竜田揚げ | 鶏肉 | | | しょうが・にんにく | でん粉 | 油 | | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 乳 | | |

正しい
はしづかいの日

旬を
味わう日

だしを
味わう日

◆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。

～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★

★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。

