



2025年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにして食事をしよう

に ち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし とどの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			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		
1	火	ごはん					【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・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	あぶら	25.4	29.9
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・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		
2	水	ごはん					【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・でんぶん さとう	あぶら・ごま	21.0	26.3
		◎じゅうろくささげのささみ	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		
3	木	ごはん					【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・でんぶん	あぶら	17.8	21.1
		◎オクラのネバネバ			オクラ	なめこ	さとう			
		七夕汁	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							21.1	21.1
		「*七夕パインゼリー				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				
4	金	ごはん					【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	でんぶん・さとう	あぶら	26.4	29.7
		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				
7	月	ごはん					【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・でんぶん	あぶら	24.2	28.8
		☆じゃがいものから揚げ		だっしふんにゅう			じゃがいも・でんぶん 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	でんぶん	ごまあぶら あぶら				
8	火	ごはん					【こめ】		611	769
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆あじの南蛮漬	あじ			たまねぎ	でんぶん・さとう	あぶら	25.8	30.4
		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 ほししいたけ						
9	水	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	26.5	30.3
		◎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		
＜ミートボール＞	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぶん・みずあめ	あぶら				
10	木	ごはん					【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	でんぶん・こめこ さとう	あぶら	22.8	26.8
		◎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 ほししいたけ	でんぶん	あぶら				
11	金	麦ごはん					【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	19.9	22.4
		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				
14	月	ごはん					【こめ】		630	789
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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 でんぶん	あぶら	28.9	34.8
		◎ひじきのごまささみ	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				

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^{しょうじ}して食事を^{しょくじ}しよう

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちょうし とどの 緑：主に体の調子を整える		き おも 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）
15	火	冷やし中華めん					【ちゅうかめん】		601	768
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		冷やし中華の具								
		◎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		20.6	24.7
		錦糸卵	たまご				でんぷん・さとう	あぶら		
		（冷やし中華のたれ）								
16	水	☆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	643	805
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆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		
17	木	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	671	810
		ご飯					【こめ】			
		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	24.3	27.2
		◎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		

○ ＊ 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。

○ 4日、8日、10日、14日、16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らないように、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。

ビタミンB₁を多く含む食品例

