



7月学校給食献立表



- ① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- ② Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) もっと愛知県産品を食べよう (利用しよう)

(2023年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	白みそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく たまねぎ		油
	たちうおのおろしかけ	たちうお			だいこん	米粉 でんぶん さとう	油
	信田あえ	油揚げ		にんじん みつば	もやし	さとう	
4火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	もずく汁	鶏肉 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ		油
	豆腐ステーキのあんかけ	豆乳	わかめ 茎わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	さとう でんぶん 米粉 もち粉	油
	3色いため			こまつな にんじん	コーン	さとう	油
5水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	牛肉 豚肉 豚レバー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	トマトルウ	油
	チキンナゲット	鶏肉			にんにく しょうが	じゃがいも	油
	フルーツゼリーあえ				パイン もも	ぶどうゼリー りんごゼリー	
6木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	
	鶏肉じゃが	鶏肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油
	キャベツ入りつくね	鶏肉 かつお節			キャベツ しょうが	でんぶん さとう	
	糸寒天サラダ		糸寒天 ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油
七夕献立 7金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	オクラ入り七夕汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ 魚めん		にんじん オクラ	たまねぎ 干しいたけ		油
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	油
	卵入りゴーヤチャンプル	豚肉 生揚げ いり卵			もやし にがうり	さとう	油
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	とうがん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	とうがん ねぎ		油
	コーンフライ				コーン	小麦粉 パン粉 さとう	油
	たけのこといんげんのいためもの	まぐろ油漬		さやいんげん にんじん ピーマ	たけのこ	さとう	油
ユニバーサル給食 11火	ごはん					米	
	白ぶどうとほうれんそうのジュース			ほうれんそう	ぶどう	さとう	
	夏野菜カレー			にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	じゃがいも カレールウ(ユニバーサル給食用)	油
	あじの塩焼き	あじ					
12水	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん	
	◎スタミナ豆乳キムチうどん	鶏肉 かまぼこ 豆乳		にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ 白菜キムチ		ごま油
	豚肉と大豆のごまがらめ	豚肉 大豆			しょうが	でんぶん さとう	油 ごま
	冷凍みかん				みかん		
13木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	
	具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ		油
	ツナの甘辛煮	まぐろ油漬		さやいんげん	たまねぎ しょうが	さとう	
	たくあん和え				たくあん		ごま
14金	手巻きのみ		のり				
	飲むヨーグルト		脱脂粉乳 練乳			さとう	
	ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	じゃがいものポタージュ	鶏肉 豆乳		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油
18火	ウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー		にんじん	キャベツ しめじ	さとう	油
	野菜ソテー						
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ	さとう	油
19水	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう 米粉	
	切り干しだいこんのいためもの	ベーコン		にんじん	切り干しだいこん えだまめ	さとう	ごま油
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
	塩ラーメン	豚肉 なた		にんじん	もやし ねぎ キャベツ		油
20水	揚げしゅうまい	鶏肉 豚肉		にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 さとう	油
	中華サラダ	まぐろ油漬	ひじき	にんじん こまつな	きゅうり	さとう	ごま ごま油
	フローズンヨーグルト		クリーム 練乳 脱脂粉乳			さとう	

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

④は小学校 ⑤は中学校

◎12日(水)「スタミナ豆乳キムチうどん」は令和4年度 北里中学校 生徒 林 更紗さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 ④⑤12回

※はしは毎日持ってきてください。

※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。

初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

携帯電話用ホームページ



給食とSDGs ～身近な給食で考えよう～ 7月「地産地消」

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。

学校給食でも、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。「巨峰」「さといも」「こまつな」「みつば」などは、小牧市産のものを使用しています。

12 つくる責任 つかう責任



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べよう」との願いからつくられました。

～朝食に野菜も食べよう!～

★信田あえ★

(材料)4人分

- もやし……………100g
- にんじん……………1/3本
- 油揚げ……………1/2枚
- みつば……………1/2束
- さとう……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1

3日(月)の給食献立です。

作り方

- ①にんじん・油揚げは短冊、みつばは3cmに切る。
- ②①ともやしをゆでて、水で冷やし、水気をきる。
- ③ボールに②とさとう、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせて、器に盛りつけて完成!

調味料を除く副菜(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります。)