



# 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)

(2025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
1 火	ごはん 牛乳 肉じゃがいも 生揚げのみそだれかけ ★切り干しだいこんいため ④飲むヨーグルト	豚肉 生揚げ みそ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 切り干しだいこん えだまめ	米 じゃがいも さとう さとう さとう さとう	油 ごま ごま油
2 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのごまだれかけ 海藻サラダ	鶏肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ さば	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ	米 でんぶん さとう でんぶん さとう	油 ごま ごま油
3 木	麦ごはん 牛乳 鶏団子スープ ◎トマトと大豆のドライカレー 冷凍みかん	鶏団子 豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん	米 麦 さとう	油
4 金	ミルクロールパン 牛乳 豆乳入りパンポキンポタージュ れんこんサンドフライ ポテトとコーンのソテー	鶏肉 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん たまねぎ しいたけ コーン にんにく	パン 米粉のホワイトルウ パン粉 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	油 油 オリーブ油
7 月	ごはん 牛乳 七夕汁 えだまめコロッケ ひじきのいため煮 七夕ゼリー	鶏肉 油揚げ かまぼこ 魚めん まぐろ油漬	牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ 干しいたけ えだまめ たまねぎ りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう さとう	油 油 油
8 火	ロウカット玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かれいの竜田揚げ 中華サラダ	豚肉 豆腐 大豆 みそ かれい	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しょうが もやし きゅうり	米 ロウカット玄米 さとう でんぶん でんぶん さとう	油 油 ごま油
9 水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 揚げぎょうざ 杏仁豆腐	豚肉 なた 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ キャベツ しょうが パイン もも	中華めん さとう 小麦粉 杏仁豆腐 いちごゼリー	油 油
10 木	ごはん 牛乳 とうがん汁 いわしのしょうが煮 ★きんぴらごぼう	鶏肉 豆腐 油揚げ いわし ちくわ	牛乳	にんじん	とうがん しょうが ごぼう	米 さとう でんぶん さとう	油 ごま ごま油
11 金	クロワッサン 牛乳 ミネストローネ 照り焼きハンバーグ こまつなとコーンのソテー ココア牛乳のもと	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しょうが コーン	パン ペンネ じゃがいも さとう でんぶん ココア牛乳のもと	油 油
14 月	ごはん 牛乳 トックスープ しいらのチリソースかけ 豚肉とキャベツの中華風いため	鶏肉 豆腐 しいら 豚肉	牛乳	にんじん には	たまねぎ コーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 トック さとう でんぶん	油 油 ごま ごま油
15 火	ごはん 牛乳 スタミナ汁 焼きメンチカツ チンゲン菜とツナのいためもの	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく たまねぎ しょうが にんにく チンゲン菜	米 じゃがいも さとう 米粉	油 油 油
16 水	ソフトめん 牛乳 トマトソース フランクフルト コーンサラダ	豚肉 大豆 フランクフルト	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	ソフトめん 米粉のトマトルウ	油 ドレッシング
17 木	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー かぼちゃのひき肉フライ 福神サラダ フロゼンヨーグルト	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ 福神漬	米 麦 じゃがいも 米粉のカレールウ さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	油 油

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

◎3日(木)「トマトと大豆のドライカレー」は令和6年度 光ヶ丘中学校 生徒 古賀 愛梨さんの応募献立を参考にしました。



R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数 ④⑤13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



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、くるみ)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。)

## 旬の食材を使っておいしく朝ごはん!

いよいよ夏本番となり、暑い日々が続いています。この夏は、健康に一日をはじめめるためにも、夏野菜をとり

いれてみませんか?

夏野菜には、夏に不足しがちな水分やカリウムなどの栄養が豊富に含まれています。トマトやキュウリ、カボチャなど彩りも豊かなものが多く、食卓を鮮やかに彩ってくれます。夏野菜について知り、朝ごはんや夏休みの食生活に取り入れてみましょう。

### キュウリ

水分とカリウムたっぷりむくみよぼう ころけあつ かいせんと やくだ 予防や高血圧の改善に役立ちます!体を冷やす効果も!

### トマト

ビタミン豊富で健康とお肌の味方!さまざまな健康効果が期待できます!みせいぶん ほうふ うま味成分も豊富!

### かぼちゃ

長期間保存ができて、昔から冬の栄養源として冬至に食べる風習があります!オレンジ色の成分は、体内で目や皮膚、粘膜の健康を保ちます!

### ナス

水分が豊富で、紫色の「ナスニン」という成分は生活習慣病の予防に役立ちます!

### ピーマン

ビタミンC豊富で風邪予防にも最適!完全すると赤や黄に変わって甘みが増すのが特徴。

### ゴーヤ

苦瓜とも呼ばれるくらい、苦味があるのが特徴!ビタミンCが豊富で、お肌の健康を保ち、体の老化を防ぎます!

### オクラ

ねばねば成分に腸を整える作用があり、胃腸を守ります!調理のときは「板ずり」をして表面のうぶ毛をとると、色が鮮やかになります。

## 令和7年度

あいちの味覚たっぷり!

大募集!

## わが家の愛であ朝ごはんコンテスト

「わが家の愛であ朝ごはん」を考えて、作ってみよう!

元気な1日のはじまりは朝ごはんからと言われています。朝ごはんを食べることにより、身体にエネルギーが補給されて、集中力ややる気生まれます。

この機会に「わが家の愛であ朝ごはん」について家族と一緒に話し合い、「愛知の食材を積極的に使った朝ごはん」や「家族を幸せにする朝ごはん」を作ってみませんか。

小学5年生・6年生に応募用紙を配布しています。挑戦してみたいはかがですか?

## 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ましょう」との願いからつくられました。