



7月学校給食献立表



日付	曜日	献立名	おもな材料名とその働き					
			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	水	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ ちくわのいそべ揚げ ひじきのいため煮	豚肉 さつまあげ みそ ちくわ まぐろ油漬け 油揚げ	牛乳 あおさ ひじき	にんじん たまねぎ しょうが にんじん		ソフトめん さとう でんぶん 小麦粉 さとう	油 油 油
2	木	ごはん 牛乳 とうがん汁 いわしの梅煮 ★切り干しだいこんのソースいため ★味付き乾燥豆腐	鶏肉 豆腐 いわし 豚肉 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ あおさ	にんじん 赤じそ にんじん	とうがん ねぎ 梅 切り干しだいこん キャベツ しょうが	米 さとう でんぶん 小麦粉 寒梅粉 さとう	油 油 油
3	金	クロスロールパン 牛乳 コーンクリームスープ かぼちゃひき肉フライ 野菜ソテー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	油 油 油
6	月	ごはん 牛乳 もずく汁 ゴーヤチャンプル フローズンヨーグルト	鶏肉 かまぼこ 豆腐 豚肉 生揚げ 鶏卵	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん みつば ゴーヤ	切り干しだいこん えのきたけ もやし	米 さとう	油 油
7	火	ごはん 牛乳 七夕汁 枝豆コロッケ 海そうサラダ 七夕ゼリー	鶏肉 かまぼこ 魚めん	牛乳	にんじん オクラ にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ 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 でんぶん 小麦粉 さとう	油 油 ごま ごま油 油
8	水	ソフトめん 牛乳 トマトソース 豆腐ナゲット アセロラゼリーあえ	豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース たまねぎ パイン もも	ソフトめん 米粉のトマトルウ でんぶん さとう さとう 小麦粉 でんぶん アセロラゼリー	油 油
9	木	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 春巻き もやしの中華いため	豚肉 豆腐 大豆 みそ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にんじん には	なす ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし エリンギ もやし キャベツ たまねぎ	金芽ロウカット玄米 米 さとう でんぶん でんぶん さとう 小麦粉	油 油 ごま油
10	金	ミルクロールパン 牛乳 夏野菜入りポトフ ★ししゃもフライのレモンソースかけ ポテトとコーンのソテー	ウインナー	牛乳 からふとししゃも	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ スツキーニ レモン果汁 コーン にんにく	パン さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	油 油 油
13	月	ごはん 牛乳 キムチスープ たまねぎコーンはんぺん ビビンバ ★アーモンド入り小魚	鶏肉 豆腐 魚肉すり身 豚肉	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん には にんじん こまつな	はくさいキムチ たまねぎ コーン にんにく しょうが 切り干しだいこん 大豆もやし	米 でんぶん さとう さとう さとう でんぶん	ごま油 ごま 油 ごま油 アーモンド
14	火	ごはん 牛乳 スタミナ汁 ピリ辛大豆 ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく えだまめ たまねぎ ぶどう果汁	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう	油 ごま油
15	水	中華めん 牛乳 ごまみそタンタンめん 揚げ野菜しゅうまい にんじんとツナのいためもの	豚肉 みそ 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん チンゲン菜 にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン たまねぎ しょうが さやいんげん	中華めん でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 さとう	ごま 油 油 ごま油
16	木	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 焼きメンチカツ 福神サラダ ココア牛乳のもと	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ 福神漬け	米 麦 米粉のカレールウ さとう さとう 米粉 さとう	油 油 ココア牛乳のもと

付記 材料の都合により一部変更場合があります。
④は小学校 ⑤は中学校 はしは毎日もってきてください。
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。よくかむことを意識して食べましょう。

給食回数 ④⑤12回

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。

学校給食でいろいろな食品を食べましょう

学校給食は、成長期の児童生徒のみなさんに必要な栄養が摂取できるように献立が考えられて

います。

献立表では料理ごとに使用する材料名と、その食品の働きを記載しています。どの日の給食も、「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」の3つの働きの食品をとることができるようになっています。一つの食品に必要な栄養のすべてが含まれているものはありません。食品を組み合わせることでいろいろな栄養を摂取して、健康な体づくりに努めましょう。



家庭での食事作りのヒントとして、学校給食や献立表を活用してみましょう。

夏野菜を食べよう！

暑い夏の時期に旬を迎える野菜を「夏野菜」と言います。夏野菜には、きゅうりやトマト、とうもろこし、オクラなど色が濃く、鮮やかなものが多いです。日をいっぱい浴びて育つ夏野菜は、水分が多く、暑さで火照った体を冷やす効果があり、暑い夏にぴったりな食べ物です。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の給食に
つか
使われる夏野菜



～旬の食べ物を使った給食レシピ～

★七夕汁★

(材料4人分)

鶏肉 80g
にんじん 1/3本
たまねぎ 1/2個
干ししいたけ 1枚
オクラ 3本
カニ風味かまぼこ ... 3本
濃口しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2/3
塩 適量
むろ削り節 8g
油 小さじ1

7日(火)の給食献立です。
カニ風味かまぼこを天の川に、オクラの切り口を星に見立てた七夕汁です。給食では、カニ風味かまぼこの代わりに魚めんを使います。



- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、オクラは輪切りにする。干ししいたけは戻して細切りにする。カニ風味かまぼこは縦に割いてほぐす。
- ③むろ削り節でだしを取る。
- ④鍋に油を入れて熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤にんじん、たまねぎ、しいたけを加えて炒める。
- ⑥だしを加える。
- ⑦オクラ、カニ風味かまぼこを加えて煮る。
- ⑧調味料を加えて、味を整える。



この献立表は、6つの基礎食品群に記載できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載しておりません。28品目のアレルギーを含む食品の情報は、詳細な献立表にてお知らせしています。

詳しくは、小牧市立小中学校の学校給食における食物アレルギー対応の基本方針をご覧ください。また、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、担当栄養教諭がわかりやすくご説明します。



食物アレルギー対応の
基本方針