



2025年 7月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日 曜	献立名	あか おも からだ 赤：主に体をつくるもとになる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻 魚と食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
1 火	スライスパン・2まい					スライスパン		704	28.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	カツレツ	ぶたにく				パンこ	あぶら		
	しそマヨサラダ			しそ	きゅうり・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		
	コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
2 水	ごはん					こめ		582	21.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・ぶたしパー だいず・とうふ みそ		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	もやしとはるさめのちゅうかサラダ				もやし・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
3 木	むぎごはん					こめ・おおもむぎ		673	17.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	なつやさいハヤシ			トマト・かぼちゃ ピーマン	たまねぎ・なす	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら		
	くにくだんご	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
	まめまめサラダ	だいず		にんじん	えだまめ・キャベツ	ひよこまめ・さとう	あぶら		
	セレクトデザート								
	A：ももゼリー B：ソーダフロートゼリー				もも かんでん	さとう さとう			
4 金	ごはん					こめ		647	23.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	たちうおのごまいりあおじそだれ	たちうお		しそ		でんぷん・さとう	あぶら ごま		
	じゃがいものきんぴら	とりにく		にんじん さやいんげん		じゃがいも・さとう	あぶら		
	とうがんのみそしる	なまあげ・みそ	わかめ	こまつな	とうがん・しめじ・こんにゃく				
7 月	ごはん					こめ		577	20.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	あぶら・ラード		
	じゃこキャベツ		ちりめんじゃこ		キャベツ・たくあん	さとう	ごまあぶら		
	あまのがわじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・だいこん	ピーフン			
8 火	ごはん					こめ		565	23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのあげてり	たら				さとう・でんぷん	あぶら		
	きりぼしだいこんのいために	とりにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
	オクラのすましじる	とうふ	わかめ	オクラ	だいこん・えのきたけ ほししいたけ				

～ 7月7日(月) セタ ～

織姫と彦星の伝説は中国から伝わりました。セタは、一年に一度、天の川をはさんで会える特別な日とされています。
全国的に、セタには「そうめん」を食べる習慣があります。そうめんは、天の川の流れや織姫が使う織り糸のように見えますね。口当たりがよいので暑さで食欲が落ちるこの時期にぴったりの食材です。そうめんは「小麦粉」から作られています。今回の「天の川汁」は「米」から作られる「ピーフン」を使っています。



★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。





一宮市立朝日西小学校

◆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 2日、3日、4日、7日、8日、14日、17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。
- 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の詳細については、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。

「^{はたけ}畑のさっぱりさばりネ」は、^{きそがわ}木曾川中 ^{ちゅうがう}学校の生徒が考えた^{せいと}応募^{かんが}献立^{おうほんだて}の入賞^{にゅうしょう}作品です。
これからさらに響くなる夏の時期をさわやかに過ごしてもらいたいと思ひ考えてくれました。
さっぱりした^{えき}マリネ液^{じしと}と^{やさい}とらめた^す地元の野菜と、^{おしほ}塩さばと一緒に^{いっしょ}食べてほしいぞうです！