



2025年7月分 学校給食献立予定表



身の回りをきれいにし、食事をしよう

日曜	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		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)
1	火	ご飯					【こめ】		643	805
		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	でんぶん・こめこ	あぶら		
		◎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		
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう ほししいだけ・ねぎ		あぶら		
2	水	ご飯					【こめ】		671	810
		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	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		◎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		
3	木	ご飯					【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・ほししいだけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		☆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		
4	金	ご飯					【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		
		◎じゅうろくささげのささみ和え	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		
7	月	ご飯					【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		
		◎オクラのネバネバ和え			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								
		「*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		
8	火	ご飯					【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		
		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		
9	水	ご飯					【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		
		☆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		
10	木	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	24.2	28.8
		ご飯					【こめ】			
		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		
		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		
11	金	とうがん汁	かまぼこ		にんじん・【みつば】	とうがん・はくさい ほししいだけ			25.8	30.4
		クロスロールパン					クロスロールパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		◎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		
12	月	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	26.5	30.3
		＜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		
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
14	月	☆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 ほししいだけ	でんぶん	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、食事をしよう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		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	麦ご飯					【こめ】・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		
16	水	◎コールスロー			にんじん	きゅうり・キャベツ		ドレッシング	630	789
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					28.9	34.8
		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	あぶら		
17	木	◎ひじきのごまさみ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ごま	601	768
		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		
		冷やし中華めん					【ちゅうかめん】		20.6	24.7
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
17	木	冷やし中華の具							20.6	24.7
		◎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・みすな	もやし・きゅうり	さとう			
		錦糸卵	たまご				でんぶ・さとう	あぶら	20.6	24.7
		（冷やし中華のたれ）								
17	木	☆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	でんぶ・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら 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。

○ 1日、2日、8日、10日、14日、16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。

★おやつはだらだら
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

