

# 令和7年度7月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 献立名	赤  体をつくるものになる食品		緑  体の調子を整える食品		黄  エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 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・種実	
1火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		823
	いかと野菜の白しょうゆ煮	いか なまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		638
	カラフル塩こうじ炒め 『コーンと枝豆の塩昆布揚げ』	はんぺん		きピーマン トマト	キャベツ		あぶら	531
2水	クロロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		849
	葉生姜としらすの和風スパゲティ	ツナ	しらすほし	にんじん あおじそ	はしょうが キャベツ たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブあぶら	640
	肉団子(小中2個) ぶどうミックスゼリー	とりにく			たまねぎ パイナップル もも ぶどう	パンこ		456
3木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		795
	【幼小】ささみフライ	とりにく				パンこ でんぷん	あぶら	626
	【中】ささみフライ ゴーヤチャンプルー キムチ豚汁	とりにく たまご とうふ ぶたにく みそ		にがうり	もやし たまねぎ なす ごぼう キムチ	パンこ	あぶら	539
4金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		765
	豆腐の中華風煮	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぷん	あぶら	618
	蒸しぎょうざ(小中2個) きゅうりのピリ辛あえ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ	ぎょうざのかわ		474
☆星いっぱい セタキラキラ献立☆ すべての料理に星が隠れています！探してみてください！								
7月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751
	星型ハンバーグ	とりにく			たまねぎ とうもろこし	さとう でんぷん		623
	おくらといんげんの梅あえ 七タ汁 七タゼリー	とりにく かまぼこ かんでん		おくら いんげん にんじん にんじん こまつな	うめ えのきたけ たまねぎ レモン ぶどう みかん	ひやむぎ		483
8火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826
	鮭メンチカツ	さけ たら			たまねぎ	こむぎこ	あぶら	647
	肉じゃが ひじきと野菜のあえもの	ぶたにく ひじき		にんじん いんげん こまつな にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう		533
9水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		830
	鶏の塩唐揚げ	とりにく				でんぷん	あぶら	638
	夏野菜のオイスターソース炒め クッパ	ツナ ぶたにく たまご わかめ		あかピーマン にんじん こまつな	ズッキーニ なす もやし にんにく しょうが たけのこ キムチ	さとう	あぶら	529
10木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		858
	鶏肉のパン粉焼き	とりにく				パンこ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	636
	ラタトゥイユ じゃがいもの豆乳バター醤油炒め	ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく		オリーブあぶら	470
11金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		802
	おさかなひじきふりかけ	ツナ かつおぶし	しらすほし ひじき			さとう	ごま	633
	つくねと野菜のさっぱり煮 すいか	とりにく		にんじん はねぎ	こんにやく たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが			531
14月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		814
	あじの葉生姜ソース	あじ		あおじそ	はしょうが	さとう		635
	豚肉と生揚げの五目煮 『切干大根炒め』	ぶたにく ちくわ あつあげ ハム		にんじん いんげん	たけのこ ほししいたけ しめじ きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし しょうが レモン	さとう でんぷん		523
15火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		838
	チーズ入り白だしカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ	はちみつ	あぶら	652
	とんカツ 海草サラダ 青じそドレッシング	ぶたにく くきわかめ わかめ いとかんでん さくらそう			きゅうり とうもろこし	パンこ でんぷん	あぶら	556

# 令和7年度7月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜		赤  体をつくるもとになる食品		緑  体の調子を整える食品		黄  エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油・種実	
16 水	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	762
	みそラーメンのスープ	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく			619
	えびシューマイ (小中2個)	えび ぎょにく			たまねぎ		パンこ でんぷん	535
	チンゲンサイのツナ炒め	ツナ		チンゲンサイ	キャベツ			
17 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	769
	レバーとかぼちゃの揚げ煮	レバー		かぼちゃ	にんにく しょうが		さとう あぶら	597
	あか 赤しそポテトサラダ			あかしそ	きゅうり とうもろこし		じゃがいも	495
	とうがんじる 冬瓜汁	とりにく あぶら あげ かまぼこ		にんじん いんげん	とうがん ほししいたけ しょうが		でんぷん	
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ	

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数13回) ※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。  
 ※材料は、すべてを記載しているわけではありません。 ※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。  
 ※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。  
 ※『 』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

## 夏休み中の食生活 意識したいポイント

もうすぐ、待ちに待った夏休みが始まります。楽しい夏休みを過ごし、2学期に元気に学校に来ることができるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### ①朝ご飯を毎日食べよう

夜更かしをせず、早寝・早起きをこころがけましょう。



朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



いろいろな食品を食べられるとよいですね。

### ②おやつの食べ方を気を付けよう



おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べましょう。



毎日暑いですが、冷たいものをたくさんとりすぎないようにしましょう。

### ③カルシウムを意識してとろう

給食がない夏休みの期間は、成長期に必要なカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れられるとよいですね。



令和6年度  
クッキングコンテスト受賞献立から一品紹介!



### ★☆☆チーズ入り白だしカレー☆☆★

応募者 村松 英祐さん

食欲のない暑い夏の朝でももりもり食べられるように、夏野菜をたくさん使い、カレーのスパイスを効かせた料理です。かくし味に白だしを使っているのもポイントです。(レシピは給食用にアレンジする前のものです。)

#### 【材料】(3人分)

合いびき肉	150g	カレールウ	50g
ナス	1/2本	白だし	小さじ1
にんじん	1/3本	はちみつ	小さじ1
トマト	1と1/2個	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	チーズ	大きじ3
水	200ml		

#### 【作り方】

- ①ナスとトマトは一口大に切る。たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を中火で熱し、合いびき肉と玉ねぎとナスとにんじんをいためる。火が通ったらトマトを加える。
- ③水を加え、煮立ったら火を止めカレールウを加えてとがす。
- ④白だしとはちみつを加え、7～8分煮込んで出来上がり。
- ⑤食べるときに、白米の上にチーズをかけてカレーをかける。