

令和7年度7月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

| 日曜                                           | <br>献立名 | <br>赤<br>体をつくるもとになる食品 |                        | <br>緑<br>体の調子を整える食品 |                               | <br>黄<br>エネルギーのもとになる食品 |                | エネルギー<br>kcal<br>中学校<br>小学校 |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
|                                              |                                                                                          | 1群<br>魚・肉・卵<br>大豆製品                                                                                    | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                                                                                            | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ           | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖                                                                                    | 6群<br>油・種実     |                             |
|                                              |                                                                                          |                                                                                                        |                        |                                                                                                        |                               |                                                                                                           |                |                             |
| 1火                                           | ごはん 牛乳<br>豆腐の中華風煮<br>蒸しぎょうざ (2個)<br>きゅうりのピリ辛あえ                                           |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | こめ                                                                                                        |                | 765                         |
|                                              |                                                                                          | ぶたにく とろふ                                                                                               |                        | 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                         |
|                                              |                                                                                          | ぶたにく とりにく                                                                                              |                        | にら                                                                                                     | キャベツ たまねぎ                     | ぎょうざのかわ                                                                                                   |                |                             |
|                                              |                                                                                          |                                                                                                        |                        |                                                                                                        | きゅうり キャベツ                     | さとう                                                                                                       | ごまあぶら          |                             |
| 2水                                           | ごはん 牛乳<br>いかと野菜の白しょうゆ煮<br>カラフル塩こうじ炒め<br>『コーンと枝豆の塩昆布揚げ』                                   |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | こめ                                                                                                        |                | 823                         |
|                                              |                                                                                          | 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                         |
|                                              |                                                                                          | はんぺん                                                                                                   |                        | きピーマン トマト                                                                                              | キャベツ                          |                                                                                                           | あぶら            |                             |
|                                              |                                                                                          |                                                                                                        | こんぶ                    |                                                                                                        | とうもろこし えだまめ                   | こむぎこ                                                                                                      | あぶら            |                             |
| 3木                                           | クロロールパン 牛乳<br>葉生姜としらすの和風スパゲティ<br>肉団子 (2個)<br>ぶどうミックスゼリー                                  |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | パン                                                                                                        |                | 849                         |
|                                              |                                                                                          | ツナ                                                                                                     | しらすぼし                  | 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                         |
|                                              |                                                                                          | とりにく                                                                                                   |                        |                                                                                                        | たまねぎ                          | パンこ                                                                                                       |                |                             |
|                                              |                                                                                          |                                                                                                        |                        |                                                                                                        | パインアップル もも ぶどう                | さとう                                                                                                       |                |                             |
| 4金                                           | ごはん 牛乳<br>【小】ささみフライ<br>【中】ささみフライ<br>ゴーヤチャンプルー<br>キムチ豚汁                                   |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | こめ                                                                                                        |                | 795                         |
|                                              |                                                                                          | とりにく                                                                                                   |                        |                                                                                                        |                               | パンこ でんぷん                                                                                                  | あぶら            | 626                         |
|                                              |                                                                                          | とりにく                                                                                                   |                        |                                                                                                        |                               | パンこ                                                                                                       | あぶら            |                             |
|                                              |                                                                                          | たまご とろふ                                                                                                |                        | にがうり                                                                                                   | もやし                           | さとう でんぷん                                                                                                  | あぶら            |                             |
| ☆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ね！ |                                                                                          |                                                                                                        |                        |                                                                                                        |                               |                                                                                                           |                |                             |
| 7月                                           | ごはん 牛乳<br>星型ハンバーグ<br>おくらといんげんの梅あえ<br>七タ汁<br>七タゼリー                                        |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | こめ                                                                                                        |                | 751                         |
|                                              |                                                                                          | 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 いんげん にんじん                                                                                          | うめ                            |                                                                                                           |                |                             |
|                                              |                                                                                          | とりにく かまぼこ                                                                                              |                        | にんじん こまつな                                                                                              | えのきたけ たまねぎ                    | ひやむぎ                                                                                                      |                |                             |
| 8火                                           | ごはん 牛乳<br>鮭メンチカツ<br>肉じゃが<br>ひじきと野菜のあえもの                                                  |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | こめ                                                                                                        |                | 826                         |
|                                              |                                                                                          | さけ たら                                                                                                  |                        |                                                                                                        | たまねぎ                          | こむぎこ                                                                                                      | あぶら            | 647                         |
|                                              |                                                                                          | ぶたにく                                                                                                   |                        | にんじん いんげん                                                                                              | こんにゃく たまねぎ                    | じゃがいも さとう                                                                                                 |                |                             |
|                                              |                                                                                          |                                                                                                        | ひじき                    | こまつな にんじん                                                                                              | キャベツ とうもろこし                   | さとう                                                                                                       |                |                             |
| 9水                                           | ミルクロールパン 牛乳<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ラタトゥイユ<br>じゃがいもの豆乳バター醤油炒め                                     |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | パン                                                                                                        |                | 858                         |
|                                              |                                                                                          | とりにく                                                                                                   |                        |                                                                                                        |                               | パンこ さとう                                                                                                   | ノンエッグマヨネーズ あぶら | 636                         |
|                                              |                                                                                          | 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        |                             |
|                                              |                                                                                          |                                                                                                        |                        | あかピーマン                                                                                                 |                               | じゃがいも さとう                                                                                                 | とうにゅうバター       |                             |
| 10木                                          | ごはん 牛乳<br>おさかなひじきふりかけ<br>つくねと野菜のさっぱり煮<br>すいか                                             |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | こめ                                                                                                        |                | 802                         |
|                                              |                                                                                          | ツナ かつおぶし                                                                                               | しらすぼし ひじき              |                                                                                                        |                               | さとう                                                                                                       | ごま             | 633                         |
|                                              |                                                                                          | とりにく                                                                                                   |                        | にんじん はねぎ                                                                                               | こんにゃく たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが    |                                                                                                           |                |                             |
|                                              |                                                                                          |                                                                                                        |                        |                                                                                                        | すいか                           |                                                                                                           |                |                             |
| 11金                                          | ごはん 牛乳<br>鶏の塩唐揚げ<br>夏野菜のオイスターソース炒め<br>クッパ                                                |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | こめ                                                                                                        |                | 830                         |
|                                              |                                                                                          | とりにく                                                                                                   |                        |                                                                                                        |                               | でんぷん                                                                                                      | あぶら            | 638                         |
|                                              |                                                                                          | ツナ                                                                                                     |                        | あかピーマン                                                                                                 | ズッキーニ なす                      | さとう                                                                                                       |                |                             |
|                                              |                                                                                          | ぶたにく たまご わかめ                                                                                           |                        | にんじん こまつな                                                                                              | もやし にんにく しょうが たけのこ キムチ        | さとう                                                                                                       | ごまあぶら          |                             |
| 14月                                          | ごはん 牛乳<br>あじの葉生姜ソース<br>豚肉と生揚げの五目煮<br>『切干大根炒め』                                            |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | こめ                                                                                                        |                | 814                         |
|                                              |                                                                                          | あじ                                                                                                     |                        | あおじそ                                                                                                   | はしょうが                         | さとう                                                                                                       |                | 635                         |
|                                              |                                                                                          | ぶたにく ちくわ あつあげ                                                                                          |                        | にんじん いんげん                                                                                              | たけのこ ほししいたけ しめじ               | さとう でんぷん                                                                                                  |                |                             |
|                                              |                                                                                          | ハム                                                                                                     |                        |                                                                                                        | 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                                                                                                       | ごまあぶら          |                             |
| 15火                                          | 中華めん 牛乳<br>みそラーメンのスープ<br>えびシューマイ (2個)<br>チンゲンサイのツナ炒め                                     |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                 |                                                                                                        |                               | ちゅうかめん                                                                                                    |                | 762                         |
|                                              |                                                                                          | 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 ぎょにく                                                                                                |                        |                                                                                                        | たまねぎ                          | パンこ でんぷん                                                                                                  |                |                             |
|                                              |                                                                                          | ツナ                                                                                                     |                        | チンゲンサイ                                                                                                 | キャベツ                          |                                                                                                           |                |                             |

令和7年度7月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

| 日曜                                                                    | <br>献立名 | <br>赤<br>体をつくるもとになる食品 |                              | <br>緑<br>体の調子を整える食品 |                     | <br>黄<br>エネルギーのもとになる食品 |            | エネルギー<br>kcal<br>中学校<br>小学校 |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|
|                                                                       |                                                                                          | 1群<br>魚・肉・卵<br>大豆製品                                                                                    | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう       | 3群<br>緑黄色野菜                                                                                            | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖                                                                                    | 6群<br>油・種実 |                             |
|                                                                       |                                                                                          |                                                                                                        |                              |                                                                                                        |                     |                                                                                                           |            |                             |
| 16水                                                                   | むぎ麦ごはん<br>ぎゅうにゅう牛乳                                                                       |                                                                                                        | ぎゅうにゅう                       |                                                                                                        |                     | こめ おおむぎ                                                                                                   |            | 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                                                                                     | ぶたにく                                                                                                   |                              |                                                                                                        |                     | パンこ でんぷん                                                                                                  | あぶら        |                             |
|                                                                       | かいそう海草サラダ                                                                                |                                                                                                        | くきわかめ わかめ<br>いとかんてん<br>さくらそう |                                                                                                        | きゅうり とうもろこし         |                                                                                                           |            |                             |
|                                                                       | あお青じそドレッシング                                                                              |                                                                                                        |                              |                                                                                                        |                     |                                                                                                           | ドレッシング     |                             |
| 17木                                                                   | ごはん<br>ぎゅうにゅう牛乳                                                                          |                                                                                                        | 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                                                                                                     |            |                             |
|                                                                       | とうがんじる<br>冬瓜汁                                                                            | とりにく あぶら<br>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 <b>太字</b> 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、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。

カルシウムの多い食品



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   | 大さじ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かす。
- ④白だしとはちみつを加え、7～8分煮込んで出来上がり。
- ④食べる時に、白米の上にチーズをかけてカレーをかける。