



令和3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
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものとなる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	緑：おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの	黄：おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示						中学年量を掲載	
					卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
1 木	ごはん			こめ						673	24.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	スタミナにくじゃが	ぎゅうにく	にんじん・にら・たまねぎ こんにゃく・にんにく	じゃがいも・さとう・あぶら								
	とびうおフライ	とびうお		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	小麦							
	うめこんぶあえ	こんぶ	うめぼし・キャベツ・きゅうり	さとう								
2 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ						783	19.0	
	ミートボールハヤシ	にくだんご	にんじん・トマト・たまねぎ グリーンピース・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	小麦							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	パイン・もも	さとう	乳							
5 月	ごはん			こめ						647	24.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ちゅうかふうたまごスープ	たまご	にんじん・だいこん・ねぎ チンゲンサイ・ほししいたけ	でんぷん	卵							
	とりのチリソース	とりにく	たまねぎ・しょうが・きパプリカ	でんぷん・さとう・あぶら								
	ひじきのちゅうかサラダ	ツナ・ひじき	きゅうり・とうもろこし	さとう・ごまあぶら								
6 火	ごはん			こめ						580	24.5	
	さけごはん(ぐ)	さけ	パセリ・たまねぎ・しょうが	さとう・あぶら								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ・わかめ ぶたにく・みそ・とうふ	かぼちゃ・しめじ・こんにゃく									
	じゅうろくささげのごまあえ		にんじん・じゅうろくささげ	さとう・ごま								
7 水	ごはん			こめ						592	22.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あまのがわじる	かまぼこ	にんじん・オクラ・えのきたけ・はくさい	ビーフン								
	ほしのてりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら・ラード								
	ベーコンともやしのだめもの	ベーコン	ほうれんそう・もやし	あぶら								
8 木	ごはん			こめ						761	25.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	とうがんのカレーに	ぶたにく・なまあげ	にんじん・とうがん・たまねぎ さやいんげん・ほししいたけ・しょうが	カレールー・でんぷん	小麦							
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	パセリ・にんじん・たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ・あぶら	小麦							
	まめまめサラダ	とりにく・だいず	えだまめ・キャベツ	ノンエッグマヨネーズ								
9 金	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳					699	27.6	
	スラッピージョー	なごやコーチン・だいず	あかパプリカ・たまねぎ	さとう・こめこ・あぶら								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	コーンクリームスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう	にんじん・フロッコリー・とうもろこし	じゃがいも コーンクリームスープのもと	乳・小麦							

たなばた
こんだて

ただしい
はしつかい
のひ

7月7日は七夕

七夕は「五節句」の一つです。節句とは、年間の節目となる行事で季節の変わり目とも言われます。昔から邪気を払って無病息災を願うため、七夕の日には行事食であるそうめんが食べられてきました。給食でも7日は、七夕にちなんだ献立です。「天の川汁」は夏の夜空をイメージしました。米から作ったビーフンを天の川に見立て、切り口が星の形をしているオクラを散らします。主菜は星の形をしたハンバーグに照り焼きのたれをかけました。

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう!

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗をかいて不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体をクールダウンしてくれます。夏バテ予防に効果的なビタミンCや、ビタミンEも多く含んでいるので、積極的にとりたいですね。

～7月の給食に登場する夏野菜～
なす、ピーマン、トマト、とうがん、オクラ、ゴーヤ、
赤パプリカ、じゅうろくささげ、ズッキーニ、えだまめ
何日に入っているかな? 献立表で探してみよう!

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！



令和3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
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示							中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいす ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
12月	ごはん			こめ							632	26.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	とりだんごじる	とりだんご	ほうれんそう・たけのこ・もやし たまねぎ・しょうが										
	ゴーヤチャンプルー	たまご・ぶたにく・なまあげ かつおけずりぶし	ゴーヤ・にんじん・キャベツ	あぶら									
	セレクトデザート A：ピーチゼリー B：わらびもち				ピーチゼリー わらびもち								
13火	ごはん			こめ							584	19.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	トックいりもずくスープ	とりにく・もずく	にんじん・はくさい・ねぎ ほししいたけ	トック									
	しゅうまい・2こ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぷん・こむぎこ ごまあぶら・ラード	小麦								
	あいちのしらすいため	しらすほし	こまつな・キャベツ・にんにく	ごまあぶら									
14水	むぎごはん			こめ・おおむぎ							609	25.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	けんちんじる	とりにく・とうふ	にんじん・だいこん ごぼう・ねぎ	さといも									
	しろみざかなと なつやさいのごまがらめ	しいら	かぼちゃ・なす・ピーマン	さとう・でんぷん・ごま・あぶら									
	ごはん			こめ									
15木	ごはん			こめ							616	22.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	ピリからじる	ぶたにく みそ・なまあげ	にんじん・にら・しめじ・はくさい・にんにく										
	ちくわののりあげ 1～3ねん：2ぼん 4～6ねん：3ぼん	ちくわ・のり		こめこ・あぶら									
	きりぼしサラダ		チンゲンサイ・とうもろこし きりぼしだいこん・きゅうり	ドレッシング									
16金	ひやしうどん			うどん	小麦						694	24.7	
	ひやしうどん(ぐ) (とりてん)	とりにく		こめこ・あぶら									
	(やさい)	わかめ	にんじん・きゅうり・もやし	さとう									
	※ひやしうどんスープ(1しよくよう)												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
サイダーゼリーあえ		ナタデココ パイン・もも	サイダーゼリー										
19月	ごはん			こめ							686	21.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳								
	ズッキーニのスープ	ウインナー	ズッキーニ・キャベツ・にんじん とうもろこし・エリンギ・パセリ										
	やきにく	ぎゅうにく	しょうが・たまねぎ ピーマン・りんご	あぶら									
	ポテト			じゃがいも・あぶら									

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - ② 6日、7日、14日、15日、19日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※16日(金)の冷やしうどんスープ(1食用)は、赤・黄・緑に分類していません。
※都合により献立が変更になる場合があります。

★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。



QRコードを読み取り

スポーツで負けないからだ作りは、食事から！！



スポーツの試合で実力を出すためには練習だけでなく、毎日の食事も大切です。主食、汁物、主菜、副菜、果物、乳製品のそろった食事で、スポーツに必要な栄養をとることができます。バランスの良い食事「健康な体」と「体を動かすためのエネルギー」を手に入れましょう！

