



令和3年 7月分 中学校給食献立予定表



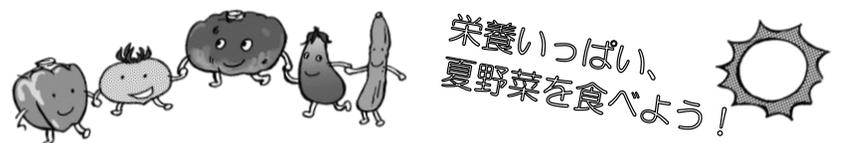
一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		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)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば			落花生
		魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実									
1 木	ご飯					米									828	29.0
	牛乳		牛乳										乳			
	スタミナ肉じゃが	牛肉		にんじん・にら	たまねぎ・こんにゃく にんにく	じゃがいも・砂糖	油									
	とびうおフライ	とびうお				パン粉・小麦粉 でん粉	油						小麦			
	梅こんぶ和え		こんぶ		梅干し・キャベツ きゅうり	砂糖										
2 金	麦ご飯					米・大麦								960	23.2	
	ミートボールハヤシ	肉団子		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	油						小麦			
	牛乳		牛乳										乳			
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		パイナップル・もも	砂糖							乳			
5 月	ご飯					米								803	29.8	
	牛乳		牛乳										乳			
	中華風卵スープ	卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん・ねぎ 干しいたけ	でん粉							卵			
	鶏のチリソース	鶏肉		ピーマン	たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖	油									
	ひじきの中華サラダ	ツナ	ひじき		キャベツ きゅうり・とうもろこし	砂糖	ごま油									
6 火	ご飯					米								725	29.4	
	さけご飯 (具)	さけ		パセリ	たまねぎ・しょうが	砂糖	油									
	牛乳		牛乳										乳			
	かぼちゃのみそ汁	豚肉・油揚げ とうふ・みそ	わかめ	かぼちゃ	しめじ・こんにゃく											
	じゅうろくささげのごま和え			にんじん じゅうろくささげ		砂糖	ごま									
7 水	ご飯					米								761	28.3	
	牛乳		牛乳										乳			
	天の川汁	かまぼこ		にんじん・オクラ	えのきたけ・はくさい	ビーフン										
	星の照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・にんにく しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油									
	ベーコンともやしのいためもの	ベーコン		ほうれんそう	もやし		油									
8 木	ご飯					米								950	31.0	
	牛乳		牛乳										乳			
	とうがんのカレー煮	豚肉・生揚げ		にんじん さやいんげん	とうがん・たまねぎ 干しいたけ しょうが	カレールウ・でん粉							小麦			
	コロッケ	豚肉・牛肉		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油						小麦			
豆まめサラダ	鶏肉・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枚					スライスパン							小麦・乳	851	33.3	
	スラッピージョー	名古屋コーチン だいず		赤パプリカ	たまねぎ	砂糖・米粉	油									
	牛乳		牛乳										乳			
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも コーンクリームスープの素							乳・小麦			



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。七夕の他に、1月7日(人日の節句)・3月3日(上巳の節句)・5月5日(端午の節句)・9月9日(重陽の節句)があります。

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。



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、積極的に摂りたいですね。

～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、えだまめ、赤パプリカ、じゅうろくささげ、ズッキーニ
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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
		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)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生		
		魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実											
12月	ご飯					米												
	牛乳		牛乳									乳						
	鶏団子汁	鶏団子		ほうれんそう	たけのこ・もやし たまねぎ・しょうが												773	31.5
	ゴーヤチャンプルー	卵・豚肉・生揚げ かつお削り節		にんじん	ゴーヤ・キャベツ		油					卵						
	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	ご飯					米												
	牛乳		牛乳									乳						
	トック入りもずくスープ	鶏肉	もずく	にんじん	はくさい・ねぎ 干しいたけ	トック											758	24.0
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉	ラード ごま油	小麦										
あいちのしらすいため		しらす干し	こまつな	キャベツ・にんにく		ごま油												
14水	麦ご飯					米・大麦												
	牛乳		牛乳									乳						
	けんちん汁	鶏肉・とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう ねぎ	さといも											747	29.8
白身魚と夏野菜のごまがらめ	しいら		かぼちゃ ピーマン	なす	砂糖・でん粉	ごま・油												
15木	ご飯					米												
	牛乳		牛乳									乳						
	ピリ辛汁	豚肉・生揚げ みそ		にんじん・にら	しめじ・はくさい にんにく												759	25.9
	ちくわののり揚げ・3本	ちくわ	のり			米粉	油											
切り干しサラダ			チンゲンサイ	切り干しだいこん きゅうり・とうもろこし		ドレッシング												
16金	冷やしうどん					うどん						小麦						
	冷やしうどん(具) (鶏天・2個)	鶏肉				米粉	油											
	(野菜)		わかめ	にんじん	きゅうり・もやし	砂糖											893	28.1
	※冷やしうどんスープ(1食用)																	
	牛乳		牛乳									乳						
サイダーゼリー和え				ナタデココ パイナップル・もも	サイダーゼリー													
19月	ご飯					米												
	牛乳		牛乳									乳						
	ズッキーニのスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	ズッキーニ・キャベツ とうもろこし・エリンギ												819	25.1
	焼肉	牛肉		ピーマン	しょうが・たまねぎ りんご		油											
	ポテト					じゃがいも	油											

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- 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。
- 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、1～6群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、乳製品の揃った食事で、スポーツに必要な栄養を摂ることができます。日々の練習に加え、バランスの良い食事で「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！



果物【ビタミンC】
疲れをとる、かぜを予防する。



副菜・汁物(野菜)
【ビタミン・ミネラル】
良い体調をキープする。



主食(ご飯やパン、めん)
【炭水化物】
体と脳のエネルギー源となる。



牛乳・乳製品
【カルシウム】
強い骨を作る、けがを予防する。



主菜
(肉や魚、卵)
【たんぱく質】
強い筋肉を作る。

