

令和6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 卵・乳・小麦・えび かに・そば・落花生 くるみ	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・食物繊維)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 大豆・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	油脂 種実			
1月	麦ご飯					米・大麦			772	29.0
	牛乳		牛乳					乳		
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・だいす とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油			
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油			
2火	ご飯					米			823	24.9
	牛乳		牛乳					乳		
	肉団子とじゃがいもの揚げ煮	肉団子			たまねぎ・えだまめ	砂糖・じゃがいも	油			
	とうがん汁	鶏肉		にんじん・こまつな	とうがん・ねぎ 干しいたけ					
	セレクトデザート A: はちみつレモンゼリー				レモン	砂糖・はちみつ				
	B: わらびもち	きなこ				砂糖・わらび粉				
3水	ご飯					米			822	29.8
	牛乳		牛乳					乳		
	ほたての天ぷら・2個	ほたてがい				小麦粉	油	小麦		
	ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	ざやいんげん	とうもろこし	砂糖	油			
	豆乳みそ汁	生揚げ・豆乳・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・しめじ こんにゃく					
4木	スライスパン・2枚					スライスパン		小麦・乳	784	30.1
	牛乳		牛乳					乳		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉・砂糖	ラード・油			
	キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油			
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油	乳		
	いちごジャム					いちごジャム				
5金	ご飯					米			792	28.9
	牛乳		牛乳					乳		
	星の照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉	油・ラード			
	AICHIのにんじんしりしり	ツナ・卵		にんじん 十六さきげ		砂糖	ごま・油	卵		
天の川汁	かまぼこ		オクラ	はくさい・えのきたけ	ビーフン			応募献立	七夕献立	
8月	ご飯					米			820	22.4
	牛乳		牛乳					乳		
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	油・ラード	小麦		
	切り干しだいこんの甘酢和え	ツナ		こまつな	切り干しだいこん	砂糖				
	トックスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ	トック				
9火	麦ご飯					米・大麦			836	28.2
	牛乳		牛乳					乳		
	さばのカレー揚げ	さば			にんにく	でん粉	油			
	ごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま			
	わかめとじゃがいものみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ しめじ	じゃがいも				



◆七夕献立◆ 5日(金)

7月7日は七夕です。そのことにちなみ、5日は七夕献立です。

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。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。給食では、米から作ったビーフンを天の川に見立てた「天の川汁」に、切り口が星の形をしているオクラを散らしました。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。



◆応募献立◆ 5日(金)

「AICHIのにんじんしりしり」は、尾西第二中学校の生徒が考えた応募献立です。

「しりしり」は、「干切り」という意味で、沖繩の郷土料理です。愛知県産の「浮野の卵」と「十六さきげ」を使って愛知風のにんじんしりしりにしたそうです。彩りがよく、はしが進む味付けになるように工夫してくれました。

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6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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
10 水	ご飯	魚・肉・卵 大豆・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	油脂 種実		756	26.5
	牛乳		牛乳					乳		
	つくね・2個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・砂糖	油			
	青じそとじゃこの梅和え	ツナ	ちりめんじゃこ	青じそ	キャベツ・きゅうり・うめ	砂糖				
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	砂糖・じゃがいも	油			
11 木	ご飯					米			773	27.1
	牛乳		牛乳					乳		
	えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・パン粉 小麦粉	油	小麦		
	ゴーヤチャンプルー	豚肉・卵・ちくわ かつお削り節		にがうり	キャベツ		油	卵		
	アーサー汁	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ					
	冷凍パイ				パインアップル					
12 金	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦・乳	761	29.1
	ロングウィンナー	鶏肉				砂糖・でん粉	油			
	ラタトゥイユソース			トマト	ズッキーニ・なす 黄ピーマン・にんにく	砂糖・米粉	油			
	牛乳		牛乳					乳		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ セロリ	じゃがいも				
16 火	ご飯					米			730	26.5
	牛乳		牛乳					乳		
	ホキの彩り黒酢がらめ	ホキ		かぼちゃ・赤ピーマン ピーマン		でん粉・砂糖	油			
	おかかこんぶ和え	鶏肉・かつお削り節	こんぶ		キャベツ・もやし	砂糖	ごま油			
けんちん汁	生揚げ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう 干しいたけ						
17 水	ご飯					米			804	25.1
	牛乳		牛乳					乳		
	カレーライス	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	カレーパウダー じゃがいも	油	小麦		
まめまめサラダ	ハム			キャベツ・えだまめ	ひよこ豆 白いんげん豆	ノンエッグ マヨネーズ				
18 木	冷やしうどん					白玉うどん		小麦	772	28.6
	サラダうどんの具	ツナ	わかめ	にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり 寒天	砂糖				
	サラダうどんのたれ									
	牛乳		牛乳					乳		
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油			
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳		

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 1日、2日、9日、10日、16日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。献立予定表には主な材料のみ記載しています。
- ③ 食物アレルギー情報詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。



栄養いっぱい、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。

★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。



～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、にがうり、えだまめ、赤ピーマン、十六ささげ、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり
何日の給食に入っているかな？献立表で探してみよう★