

2025年度 7 月



## 給食献立一覧表

稲武給食センター  
保育課

| 日 曜日 | 献立名                                                                                        | 赤のグループ<br>主に体をつくるものになる食品 |                      | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるものになる食品 |                           | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品 |                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|
|      |                                                                                            | 1群                       | 2群                   | 3群                          | 4群                        | 5群                        | 6群                     |
|      |                                                                                            | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品           | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜                       | その他の野菜・果物・きのこ             | 穀類・いも・砂糖                  | 油脂・種実                  |
| 1 火  | 麦ごはん 飲用牛乳                                                                                  |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | 麦ごはん                      |                        |
|      | タコライス                                                                                      | ぶた肉                      |                      | にんじん トマト                    | たまねぎ にんにく                 | じゃがいもでん粉                  |                        |
|      | タコライスの野菜(チーズ入り)                                                                            |                          | チーズ                  |                             | キャベツ きゅうり                 |                           |                        |
|      | コンソメスープ                                                                                    | ベーコン                     |                      | にんじん パセリ                    | たまねぎ                      | じゃがいも                     |                        |
| 2 水  | ツイストパン 飲用牛乳                                                                                |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | ツイストパン                    |                        |
|      | ホキフライのレモンソースかけ                                                                             | ホキ                       |                      |                             | レモン果汁                     | 砂糖 米粉                     | 米ぬか油                   |
|      | イタリアンサラダ                                                                                   |                          |                      | 赤パプリカ                       | きゅうり キャベツ<br>黄パプリカ        |                           | イタリアンドレッシング            |
|      | 豆 <sup>3</sup> のスープ                                                                        | ウインナー 豆乳 米みそ             |                      | にんじん                        | たまねぎ えだまめ                 |                           |                        |
| 3 木  | ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | ごはん                       |                        |
|      | えびしゅうまい                                                                                    | えび すけとうだら                |                      |                             | たまねぎ                      | 小麦粉<br>じゃがいもでん粉           | バーン油                   |
|      | チンジャオロース                                                                                   | ぶた肉                      |                      | ピーマン にんじん                   | たけのこ たまねぎ しょうが<br>にんにく    | 砂糖 じゃがいもでん粉               | ごま油                    |
|      | サンラータン                                                                                     | ベーコン 豆腐 鶏卵               |                      | ごまつな                        | きくらげ しょうが                 | じゃがいもでん粉                  |                        |
| 4 金  | ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | ごはん                       |                        |
|      | ゴーヤのかきあげ                                                                                   | ウインナー                    |                      | にんじん                        | にがうり たまねぎ                 | 小麦粉                       | 米ぬか油                   |
|      | 野菜のねりごまあえ                                                                                  | ちくわ                      |                      | ほうれんそう さやいんげん               | キャベツ                      | 砂糖                        | ごま                     |
|      | 豚汁                                                                                         | ぶた肉 豆腐 けずりぶし<br>ミックスみそ   |                      | にんじん                        | ごぼう だいこん 根深ねぎ             |                           |                        |
| 7 月  | ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | ごはん                       |                        |
|      | ハンバーグのおろしソースかけ                                                                             | 大豆 とり肉 ぶた肉               |                      |                             | たまねぎ だいこん                 | とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉 砂糖  | なたね油 バーム油 ラード<br>ひまわり油 |
|      | 七夕サラダ   |                          | ひじき                  |                             | きゅうり キャベツ スイートコーン         | マカロニ 砂糖                   | マヨネーズ風ドレッシング           |
|      | 天の川汁                                                                                       | とり肉 けずりぶし                |                      | オクラ にんじん                    | とうがん                      | ビーフン                      |                        |
|      | レモンとメロンの星型ゼリー                                                                              |                          |                      |                             |                           | レモンとメロンの星型ゼリー             |                        |
| 8 火  | ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | ごはん                       |                        |
|      | ショウロンボウ                                                                                    | ぶた肉                      |                      |                             | たまねぎ キャベツ しょうが            | はるさめ 砂糖 小麦粉<br>とうもろこしでん粉  | なたね油 大豆油<br>ラード        |
|      | 中華風酢の物                                                                                     | とり肉                      |                      |                             | キャベツ きゅうり<br>スイートコーン      | 砂糖                        | ごま油                    |
|      | 麻婆なす                                                                                       | とり肉 豆みそ                  |                      | にんじん                        | なす たまねぎ<br>根深ねぎ しょうが      | じゃがいもでん粉 砂糖               | ごま油                    |
| 9 水  | スライスパン 飲用牛乳                                                                                |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | スライスパン                    |                        |
|      | コーヒー牛乳の素                                                                                   |                          |                      |                             |                           | コーヒー牛乳の素                  |                        |
|      | チキンカレー                                                                                     | とり肉                      | ヨーグルト                | にんじん                        | たまねぎ                      | じゃがいも                     | カレーパウダー(甘口・辛口)         |
|      | えだまめコロッケ                                                                                   | 大豆                       |                      |                             | えだまめ たまねぎ                 | とうもろこしでん粉<br>じゃがいも 砂糖 小麦粉 | なたね油 米ぬか油              |
|      | カニカマサラダ                                                                                    | かに風味かまぼこ                 |                      |                             | きゅうり キャベツ                 |                           | コールスロードレッシング           |
| 10 木 | ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | ごはん                       |                        |
|      | あじフライ                                                                                      | 大豆 あじ                    |                      |                             |                           | とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉 小麦粉 | 米ぬか油                   |
|      | ぶた肉のみそ炒め                                                                                   | ぶた肉 豆みそ                  |                      |                             | キャベツ たまねぎ                 | 砂糖                        |                        |
|      | もずくのかきたま汁                                                                                  | 鶏卵 豆腐                    | もずく                  |                             | 根深ねぎ                      | じゃがいもでん粉                  |                        |
| 11 金 | コーンピラフ 飲用牛乳                                                                                | ベーコン                     | 飲用牛乳                 | にんじん パセリ                    | たまねぎ スイートコーン              | 麦ごはん                      | オリーブ油                  |
|      | とり肉のハーブ焼き                                                                                  | とり肉                      |                      | バジル パセリ                     |                           |                           | オリーブ油                  |
|      | ブルーベリーボンチ                                                                                  |                          |                      |                             | ブルーベリー(生)<br>パイン 黄桃       |                           |                        |
| 14 月 | ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | ごはん                       |                        |
|      | レバーとかぼちゃの甘辛煮                                                                               | とりレバー とり肉                |                      | かぼちゃ                        |                           | 砂糖 じゃがいもでん粉               | 米ぬか油 なたね油              |
|      | えだまめサラダ                                                                                    | まぐろ(油漬)                  |                      |                             | きゅうり えだまめ<br>スイートコーン キャベツ |                           | ごまドレッシング               |
|      | 夏野菜のみそ汁                                                                                    | 油揚げ<br>ミックスみそ けずりぶし      |                      | にんじん オクラ                    | たまねぎ なす                   | じゃがいも                     |                        |
| 15 火 | ごはん 飲用牛乳                                                                                   |                          | 飲用牛乳                 |                             |                           | ごはん                       |                        |
|      | いわしの梅煮  | いわし                      |                      |                             | 梅干し                       | 砂糖 じゃがいもでん粉               |                        |
|      | 塩こうじあえ                                                                                     |                          |                      | にんじん                        | キャベツ きゅうり                 |                           |                        |
|      | とうがんのそぼろ煮                                                                                  | ぶた肉 焼き豆腐 けずりぶし           |                      | にんじん                        | とうがん しょうが                 | じゃがいもでん粉 砂糖               |                        |

| 日  | 曜日 | 献立名            | 赤のグループ<br>主に体をつくるもとになる食品 |                      | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるもとになる食品 |                               | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品 |                 |
|----|----|----------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------|
|    |    |                | 1群                       | 2群                   | 3群                          | 4群                            | 5群                        | 6群              |
|    |    |                | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品           | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜                       | その他の野菜・果物・きのこ                 | 穀類・いも・砂糖                  | 油脂・種実           |
| 16 | 水  | スライスパン 飲用牛乳    |                          | 飲用牛乳                 |                             |                               | スライスパン                    |                 |
|    |    | 稲武産とうもろこし      |                          |                      |                             | とうもろこし                        |                           |                 |
|    |    | ツナサラダ          | まぐろ(油漬)                  |                      |                             | キャベツ きゅうり                     |                           | コールスロートレッシング    |
|    |    | とり肉とじゃがいものトマト煮 | とり肉                      |                      | にんじん ミニトマト<br>トマトピューレ       | たまねぎ<br>グリーンピース にんにく          | じゃがいも 砂糖                  |                 |
|    |    | マーマレードジャム      |                          |                      |                             |                               | マーマレードジャム                 |                 |
| 17 | 木  | 中華めん 飲用牛乳      |                          | 飲用牛乳                 |                             |                               | 中華めん                      |                 |
|    |    | みそラーメン         | ぶた肉 米みそ 豆みそ              |                      | にんじん                        | たまねぎ 根深ねぎ にんにく<br>スイートコーン もやし | じゃがいもでん粉                  | ごま油             |
|    |    | 棒々鶏 (バンバンジー)   | とり肉                      |                      |                             | キャベツ きゅうり                     |                           | バンバンジードレッシング    |
|    |    | 揚げぎょうざ         | ぶた肉                      |                      | にら                          | キャベツ たまねぎ にんにく                | とうもろこしでん粉<br>砂糖 小麦粉       | 米ぬか油 ラード        |
| 18 | 金  | 麦ごはん 飲用牛乳      |                          | 飲用牛乳                 |                             |                               | 麦ごはん                      |                 |
|    |    | 豚丼             | ぶた肉                      |                      | にんじん                        | たまねぎ しょうが しらす                 | 砂糖                        |                 |
|    |    | 骨太サラダ          | まぐろ(油漬)                  | ひじき 干しえび             |                             | きゅうり キャベツ<br>スイートコーン          | 砂糖 マカロニ                   | ごま マヨネーズ風ドレッシング |
|    |    | 冷凍みかん(生)       |                          |                      |                             | みかん(生)                        |                           |                 |

## 7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

### 豊田の農産物

- 米「大地の風」  
・・・ごはん、麦ごはん
- 小麦「きぬあかり」  
・・・スライスパン、ツイストパン  
中華めん
- ミニトマト ●とうもろこし ●なす
- ブルーベリー



### 7日(月) セタ献立

7月7日はセタです。

セタという風習は、奈良時代に中国から日本へ伝わりました。  
初めは宮中行事でしたが、江戸時代に願い事を書いた短冊を  
色とりどりの飾りとともに笹に飾る風習が庶民の間に広まりました。

ピーンを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川汁」と  
星型のマカロニが入った「セタサラダ」、  
「レモンとメロンの星型ゼリー」が登場します。



### 〈今月の季節の食材〉



### たべまるのおすすめ

今月は、15日(火)の【塩こうじあえ】まる。  
作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、  
たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と  
入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食 検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから



※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。  
※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。  
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。