2025年度　7月　　給食献立一覧表　　献立Ａ

東部給食センター
保育課

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
1	火	**米粉パン・飲用牛乳**	飲用牛乳		米粉パン	512 21.3
		炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉	キャベツ・にんじん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
		ミックスフルーツ		パインアップル・黄桃・みかん		
		しゅうまい	ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉	
2	水	**ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		ごはん	475 19.3
		もずくスープ	とり肉・かまぼこ・けずりぶし・もずく	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ		
		ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵・ベーコン・かつお節	にがうり・もやし・にんじん	ごま油	
		あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉 砂糖・大豆油・米ぬか油	
3	木	**ごはん・飲用牛乳**　たべまるのおすすめ	飲用牛乳		ごはん	568 23.0
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		塩こうじあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
4	金	**ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		ごはん	522 19.4
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
		和風サラダ・◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり	ごま・砂糖・和風ドレッシング	
		いかフライ	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
7	月	**ごはん・飲用牛乳**　七夕献立	飲用牛乳		ごはん	508 20.0
		天の川汁	とり肉・けずりぶし	とうがん・にんじん・オクラ	ビーフン	
		七夕サラダ **◇マヨネーズ風ドレッシング**	ひじき	キャベツ・きゅうり・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	
		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・キャッサバでん粉 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油 砂糖	
8	火	**ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		ごはん	507 21.6
		筑前煮	とり肉・はんぺん・けずりぶし	こんにゃく・にんじん・れんこん・ごぼう さやいんげん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
		磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
		厚焼き卵	かつお・鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
9	水	**麦ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		麦ごはん	530 20.7
		豆^{3}のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも	
		タコライスの野菜		キャベツ・きゅうり・にんじん		
		タコライス	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんにく		
10	木	**スライスパン・飲用牛乳**	飲用牛乳		スライスパン	506 19.9
		とうがんとベーコンの **クリームスープ**	牛乳・大豆・ベーコン・脱脂粉乳・チーズ	とうがん・たまねぎ・しめじ・パセリ	生クリーム・上新粉	
		コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロードレッシング	
		たらフライ **◇中濃ソース**	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	
		いちごジャム		いちごジャム		
11	金	**ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		ごはん	566 20.1
		親子煮	鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・グリンピース	じゃがいも・砂糖	
		青菜あえ		キャベツ・もやし・にんじん・菜めし粉		
		えだまめコロッケ	大豆	えだまめ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・なたね油・米ぬか油	
14	月	**ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		ごはん	595 21.7
		夏野菜のみそ汁	ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	たまねぎ・なす・にんじん・オクラ	じゃがいも	
		えだまめサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・えだまめ・きゅうり スイートコーン	ごまドレッシング	
		レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー	かぼちゃ	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
15	火	**ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		ごはん	557 19.7
		ワンタンスープ	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・たけのこ	ワンタン皮	
		中華サラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	香味野菜ドレッシング	
		春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油	
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
16	水	**麦ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		麦ごはん	473 17.7
		五目スープ	ベーコン	チンゲンサイ・もやし・にんじん・たけのこ	はるさめ・じゃがいもでん粉	
		海藻サラダ	まぐろ（油漬）・ひじき・わかめ	キャベツ・きゅうり	砂糖・ごま油	
		チャーハン	ぶた肉	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	ごま油・ごま	
17	木	**ツイストパン・飲用牛乳**	飲用牛乳		ツイストパン	514 18.8
		なすとペンネのトマト煮	ぶた肉	たまねぎ・なす・にんじん・トマトピューレー グリンピース	マカロニ・砂糖・米ぬか油	
		ビーンズマセドアン	大豆	にんじん・きゅうり	じゃがいも・コールスロードレッシング	
		みかんゼリーミックス		黄桃・パインアップル・カクテルゼリー（みかん）		
18	金	**ごはん・飲用牛乳**	飲用牛乳		ごはん	582 20.2
		チキンカレー	とり肉・ヨーグルト・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・カレールウ（甘口）・米ぬか油	
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		ウインナー	ウインナー			

2025年度　7月　　給食献立一覧表　　献立Ａ

東部給食センター
保育課

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
22	火	サンドイッチバンズ・飲用牛乳	飲用牛乳		サンドイッチバンズ	475 20.1
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・押麦・米ぬか油	
		コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コーンクリーミードレッシング	
		えびカツバーガー ◆ウスターソース	大豆・えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油	
23	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	519 20.5
		豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
		ゆかりあえ		キャベツ・もやし・きゅうり にんじん・しそ（粉）		
		豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい・すけとうだら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	やまいも・キャッサバでん粉・なたね油	
24	木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	526 21.1
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		パインアップル		パインアップル		
		チキンナゲット	大豆・とり肉	にんにく	小麦粉・とうもろこしでん粉 コーングリッツ・大豆油・なたね油 パーム油・ラード・米ぬか油	
25	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	502 18.4
		かぼちゃのみそ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし わかめ	たまねぎ・かぼちゃ		
		ごまあえ		キャベツ・もやし・にんじん	砂糖・ごま	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
28	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	471 19.2
		ふだま汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば	豆玉ふ	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油	
		ふりかけ（野菜と雑穀）			ふりかけ（野菜と雑穀）	
29	火	ミルクロール・飲用牛乳	飲用牛乳		ミルクロール	493 18.4
		オニオンスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいもでん粉	
		ビーンズサラダ	大豆	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		コーンフライ	大豆	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・なたね油・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
30	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	547 16.5
		ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ・米ぬか油	
		サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	砂糖	
		フルーツゼリーミックス		黄桃・パインアップル	カクテルゼリー	
31	木	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	483 19.0
		コーンポタージュ	牛乳・とり肉・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・スイートコーン・パセリ	じゃがいも・生クリーム・上新粉・バター	
		サラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	フレンチドレッシング	
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油 キャッサバでん粉・砂糖・サフラワー油	

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、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
  ・・・スライスパン、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
  ・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ
- じゃがいも　●なす

〈今月の季節の食材〉

7日（月）　七夕献立

7月7日は七夕です。
七夕という風習は、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。

ビーフンを天の川に、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「七夕サラダ」が登場します。

たべまるのおすすめ

今月は、3日（木）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。
※献立名にある◇◆のついたドレッシング・ソースは、配膳する時に使用します。