

2025年度 7月		学校給食献立一覧表		小学校			献立B			東部給食センター 豊田市教育委員会		
日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品 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のになる食品 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	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	698 24. 9					
		★親子煮	★鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	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							
2	水	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳			★米粉パン	614 26. 4					
		炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉	キャベツ・にんじん・紅しょうが	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							
3	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	648 24. 5					
		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							
4	金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			麦ごはん	645 25. 1					
		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								
7	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	671 24. 7					
		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・砂糖 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油							
		星型パインゼリー			星型パインゼリー							
8	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	634 28. 8					
		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							
		あじフライ	大豆・あじ		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油							
9	水	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			中華めん	714 31. 9					
		ジャージャーめん	ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが にんにく	砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油							
		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	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油							
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖							
10	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	631 26. 3					
		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							
		ふりかけ（野菜と雑穀）			ふりかけ（野菜と雑穀）							
11	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳			★ツイストパン	658 24. 1					
		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・グリーンピース	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）								
14	月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			麦ごはん	633 24. 8					
		★五目スープ	★うずら卵・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							
		キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ	ごま油・ごま							
15	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	672 26. 8					
		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							
16	水	★ナン・★飲用牛乳	★飲用牛乳			★ナン	683 25. 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									
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素							

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
17	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	721 26.4
		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	
18	金	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	644 25.8
		★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	
		フィッシュサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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	

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SPAN、ツイストパン、ナン
中華めん
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ
- じゃがいも ●なす
- はくさい・・・キムチ



〈今月の季節の食材〉



とうがん



にがうり



なす



きゅうり



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



あじ

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



夏の食生活を見直して、夏休みを元気に過ごそう！

元気ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん



元気に過ごすためには、「早寝・早起き」
 をして「朝ごはん」を食べることが大切です。
 生活リズムをととのえるためにも毎日続け
 ましょう。

元気ポイント2

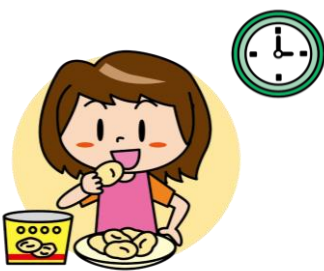
こまめに水分補給



汗を多くかく夏は、水分補給が大切です。
 運動前後や運動中、外出するときは、
 こまめに水分補給をしましょう。

元気ポイント3

間食は量と時間を決めて



間食をたくさん食べると、1日3食の食事が
 食べられなくなったり、夏バテの原因になったり
 してしまいます。
 間食をとるときは、時間と量を決めて食べま
 しょう。

※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。
 飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳又は卵を含みます。
 ※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、学級で配膳する時に使用します。