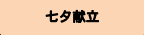


2025年度 7 月



学校給食献立一覧表

稲武給食センター
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		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) 小学校(上) 中学校(下)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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		675
		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		25.1
		タコライスの野菜(チーズ入り)		チーズ		キャベツ きゅうり			790
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも		28.7
2	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		611
		ホキフライのレモンソースがけ	ホキ			レモン果汁	砂糖 米粉	米ぬか油	24.3
		イタリアンサラダ			赤パプリカ	きゅうり キャベツ 黄パプリカ		イタリアンドレッシング	778
		豆 ³ 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			30.3
3	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		639
		えびしゅうまい	えび すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油	26.2
		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 にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	797
		サンラータン	ベーコン 豆腐 鶏卵		こまつな	きくらげ しょうが	じゃがいもでん粉		31.5
4	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		644
		ゴーヤのかきあげ	ウインナー		にんじん	にがり たまねぎ	小麦粉	米ぬか油	23.6
		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	797
		豚汁	ぶた肉 豆腐 けずりぶし ミックスみそ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ			28.1
7	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		693
		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	24.8
		セタサラダ 		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	814
		天の川汁 	とり肉 けずりぶし		オクラ にんじん	とうがん	ピーン		27.8
		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		623
		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 とうもろこしでん粉	なたね油 大豆油 ラード	23.3
		中華風酢の物	とり肉			キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	ごま油	808
		麻婆なす	とり肉 豆みそ		にんじん	なす たまねぎ 根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	28.7
9	水	ナン 飲用牛乳		飲用牛乳			ナン		698
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		25.6
		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(甘口・辛口)	805
		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 じゃがいも 砂糖 小麦粉	なたね油 米ぬか油	29.3
		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		659
		あじフライ	大豆 あじ				とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 小麦粉	米ぬか油	27.8
		ぶた肉とキムチの甘辛炒め	ぶた肉			キャベツ たまねぎ キムチ			802
		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		32.6
11	金	コーンピラフ 飲用牛乳	ベーコン	飲用牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ スイートコーン	麦ごはん	オリーブ油	672
		とり肉のハーブ焼き	とり肉		バジル バセリ			オリーブ油	24.1
		ブルーベリーポンチ				ブルーベリー(生) バイン 黄桃			786
14	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		698
		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	27.1
		えだまめサラダ	まぐろ(油漬)			きゅうり えだまめ スイートコーン キャベツ		ごまドレッシング	858
		夏野菜のみそ汁	油揚げ 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		31.9
15	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		642
		いわしの梅煮 	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉		26.9
		塩こうじあえ 			にんじん	キャベツ きゅうり			786
		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		31.9

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) 小学校(上) 中学校(下)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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		666 25 809 29.7
	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		コールスロードレッシング	
	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 トマトピューレ	たまねぎ 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		660 28.5 810 34.6
	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 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 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		664 24.2 794 28.6
	豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが しらたき	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 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、ナン
中華めん
- ミニトマト ●とうもろこし ●なす
- はくさい・・・キムチ ●ブルーベリー

WE
LOVE
しよが



〈今月の季節の食材〉



とうがん



にがうり



なす



きゅうり



とうもろこし



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



あじ



ミニトマト

9日(水)



豊田市産の小麦を使用した
ナンが登場します。

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。



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。



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちら

たべまる給食

検索



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。
※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。

稲武給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●