

7月予定献立表

2025年7月

(愛西市)学校教育課

| 曜日 | 献立名 | 体を作るものとなるもの(赤色) | | 主に体の調子を整えるものとなる(緑色) | | 主にエネルギーのもととなるもの(黄色) | | びこう |
|----|--|---|--------------------|-----------------------------------|--|---|--------------------|-----------|
| | | 1群(魚・肉・卵・豆・豆製品) | 2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜・果物) | 5群(米・パン・めん・いも・砂糖) | 6群(油脂) | |
| 1 | ごはん あつやきたまご はくさいのゆかりあえ | たまご ぶたにく はんぺん | 牛乳 | にんじん あかしそ | たまねぎ えだまめ こんにやく もやし はくさい | ごはん じゃがいも さとう | あぶら | 免疫力アップ献立 |
| 2 | しらたまうどん あっさりごもくうどん さばのいそべあげ わらびもち | とりにく ちくわ さば きなこ | 牛乳 あおのり | にんじん こまつな | たまねぎ たけのこ ねぎ | しらたまうどん こむぎこ | あぶら | |
| 3 | きんめロウカット げんまいごはん マーボーどうふ キャベツのちゅうかつげ | ぎょうざ(ぶたにく) どうふ ぶたにく まめみそ | 牛乳 | にんじん | ぎょうざ(キャベツ) たまねぎ なす にんにく しょうが キャベツ | きんめロウカットげんまいごはん さとう でんぶん ぎょうざ(こむぎこ) さとう でんぶん | ごまあぶら ごまあぶら | |
| 4 | クロス ロールパン じゃがいもチーズやき ツナとエリンギのソテー オニオンスープ | ベーコン ツナ とりにく | 牛乳 チーズ | チンゲンサイ にんじん | にんにく キャベツ エリンギ たまねぎ もやし とうもろこし セロリ | クロスロールパン じゃがいも | オリーブあぶら オリーブあぶら | カルシウム強化献立 |
| 7 | ごはん ほしぞらのひじきごはん えだまめコロッケ あまのがわじる ★セレクトデザート A:れいとうみかん B:ふじさんのかたちゼリー | とりにく かまぼこ あぶらあげ | 牛乳 ひじき | にんじん みつば(あいさい) | えだまめコロッケ(えだまめ) しいたけ だいこん たまねぎ みかん | ごはん さとう えだまめコロッケ(じゃがいも・パンこ) そうめん | あぶら | セレクト給食 |
| 8 | ごはん ミートボールのレモンソース もやしのこんがあえ とうがんのカレースープ | ミートボール(とりにく) | 牛乳 こんぶ | | レモン もやし きゅうり はくさい とうがん【あいち】 たまねぎ | ごはん さとう でんぶん | ごまあぶら | |
| 9 | ごはん なまあげのにくみそがらめ やさいのあおじそあえ はつぼうたん | なまあげ とりにく まめみそ いか えび | 牛乳 | とうみょう チンゲンサイ | しょうが だいこん はくさい たけのこ たまねぎ | ごはん さとう | | |
| 10 | ごはん あじのおろしソースかけ きんぴらごぼう スタミナじる | あじ はんぺん ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ | 牛乳 | にんじん いんげん にら | だいこん ごぼう こんにやく えのきたけ はくさいキムチ | ごはん でんぶん さとう さとう | あぶら あぶら ごまあぶら | |
| 11 | ごはん ペンネマカロニのミートソース いろいろサラダ マスカットゼリーポンチ | ぶたにく だいちミート | 牛乳 | にんじん トマト グリーンピース みずな あかパプリカ | にんにく たまねぎ キャベツ きパプリカ もも レモン | ごはん ロールパン マカロニ さとう | オリーブあぶら オリーブあぶら | |
| 14 | ごはん とりにくのからあげ だいちもやしのうましおあえ にらたまスープ 小・中:ひとくちももゼリー 中:ひとくちレモンゼリー | とりにく あぶらあげ たまご | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん にら | にんにく しょうが だいごもやし エリンギ たまねぎ | ごはん でんぶん さとう でんぶん 小・中:ももゼリー 中:レモンゼリー | あぶら ごまあぶら | |
| 15 | ごはん ハンバーグガーリックあじ きりほしだいこんのソースいため なつやさいのみそじる | ハンバーグ(とりにく) ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ | 牛乳 | にんじん トマト かぼちゃ | にんにく しょうが りんご きりほしだいこん キャベツ しょうが なす たまねぎ | ごはん さとう さとう | あぶら | かみかみ献立 |
| 16 | ちゅうかめん とんこつパイタンラーメン のりしおポテト とうもろこしのサラダ | ぶたにく なた | 牛乳 あおのり | にんじん みずな | にんにく たまねぎ もやし ねぎ きゅうり とうもろこし | ちゅうかめん でんぶん じゃがいも でんぶん | あぶら たまごなしマヨネーズ | |
| 17 | ごはん とりにくのてりやき にんじんのツナたまいため しおこうじのうまみじる | とりにく ツナ たまご とりにくねだんご(とりにく) とうふ | 牛乳 | にんじん みつば(あいさい) こまつな | しょうが だいこん | ごはん さとう でんぶん | ごまあぶら | 食育の日献立 |
| 18 | むぎごはん カレーライス ふくじんあえ カラフルゼリー | ぶたにく | 牛乳 | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ ふくじんづけ キャベツ きゅうり パイン レモン | むぎごはん じゃがいも カレールウ ゼリー さとう | あぶら | |

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

＜今月の栄養価＞

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | | エネルギー Kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|---------|---------------|--------------------|--------------------|---------|---------------|--------------------|--------------------|
| 小学校 基準値 | 650 | 摂取エネルギーの 13～20% | 摂取エネルギーの 20～30% | 中学校 基準値 | 830 | 摂取エネルギーの 13～20% | 摂取エネルギーの 20～30% |
| 月平均 | 599 | 15.8% | 27.6% | 月平均 | 748 | 15.1% | 25.3% |



すい ぶん ほきゅう
ごまめな水分補給

★毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



なつやす ちゅう しょくせいかつ
夏休み中の食生活

いしき
意識したいポイント



あさ か た
朝ごはんを欠かさず食べる



いしき
「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



学校教育課からのお知らせ

愛西市では、子育て世帯への経済的支援策として、市内中学校の生徒に対して給食費(1食330円)を市が負担して無償化しています。また、市内小学校の児童に対して行っている給食費無償化(1食290円)の実施期間を令和7年10月まで延長します。