

7月予定献立表

2026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になるもの(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	とりにくとやさいのあまからに	とりにく		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
		とうがんのみそしる	なまあげ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ とうもろこし			
2	ごはん	なすいりマーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
		しゅうまい	ぶたにく とりにく	牛乳		とうがん しめじ ねぎ			
3	ロールパン	さけのガーリックやき	さけ			みかん			
		ペンネマカロニのトマトソース	ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
6	ごはん	じゅうろくささげとツナごはん	ツナ			マッシュルーム	マカロニ さとう	オリーブあぶら	
		あつあげのケチャップに	なまあげ	牛乳	パプリカ	キャベツ えだまめ	イタリアンドレッシング		
7	ごはん	じゃがいもだんごじる	とりにく		にんじん みつば(あいさい)	じゅうろくささげ たまねぎ しょうが	ごはん さとう		
		ほしがたメンチカツ	ぶたにく			しょうが	さとう でんぶん		
8	ごはん	いろどりやさいのおひたし				はくさい	じゃがいもだんご		七夕献立 セレクト給食
		あまのがわじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	こまつな	たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	
9	ごはん	セレクトデザート(A)ムースだいふく			にんじん オクラ	もやし とうもろこし	さとう		
		(B)れいとうパインアップル				だいこん しいたけ	そうめん		
10	ごはん	わかめごはん	とりにくのてりやき			パイン	ムースだいふく		
		にくじゃが	とりにく はんぺん	牛乳	しょうが	しょうが	ごはん さとう でんぶん		
11	ごはん	おおばのかおりあえ	ぶたにく はんぺん	わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
				しらすぼし	あおじそ	キャベツ きゅうり			
12	ごはん	あげまぐろとだいずのレモンソース	まぐろ だいず			レモン	ごはん さとう でんぶん	あぶら	かみかみ献立
		こんがあえ	とりにく とうふ たまご	牛乳	はくさい もやし				
13	ごはん	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	こんぶ	にんじん ほうれんそう	えのきだけ	でんぶん		食物繊維強化献立
		スラッピージョー	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ	サンドイッチロールパン さとう パンこ	あぶら	
14	ごはん	やさいのスープに	ウインナー			たまねぎ キャベツ とうもろこし			
		カラフルゼリー				もも パイン レモン	ゼリー さとう		
15	ごはん	いわしのうめに	いわし			うめ	ごはん さとう		
		だいこんのそぼろに	とりにく うずらたまご なまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	さとう でんぶん		
16	ごはん	きゅうりのかおりづけ				きゅうり	さとう	ごまあぶら	免疫力アップ献立
		スタミナどん	ぶたにく	牛乳	にら	たまねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
17	ごはん	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ さやいんげん		さとう	たまごなしマヨネーズ	
		モロヘイヤのみそしる	とうふ みそ	牛乳	にんじん モロヘイヤ	はくさい たまねぎ			
18	ちゅうかめん	しょうゆラーメン	ぶたにく なんと	にんじん		キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ	ちゅうかめん		
		とりにくのからあげ	とりにく	牛乳	しょうが にんにく	しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	
19	ちゅうかめん	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ	チンゲンサイ		きりぼしだいこん とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
		さわらのマヨネーズやき	さわら	牛乳	しょうが	しょうが	ごはん	たまごなしマヨネーズ	
20	ごはん	ひじきのいために	ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	
		とりだんごのしおこうじじる	とりにく とうふ	牛乳	こまつな	はくさい だいこん たまねぎ			
21	ごはん	なつやさいのビーフカレー	ぎゅうにく	かぼちゃ トマト		ズッキーニ とうもろこし にんにく	ごはん カレールウ	あぶら	食育の日献立
				牛乳		しょうが たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
22	ごはん	えだまめクロック				えだまめ	ゼリー さとう		
		メロンゼリーポンチ				もも パイン			

※ごはん、牛乳は愛知県産物資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	612	17.2%	28.9%	月平均	763	16.4%	26.4%



☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

暑い時期は「食中毒」に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

●お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント

手をきれいに洗う

肉以外の食材はよく洗う

おかずは中心部までしっかり加熱する

作り置きのおかずも再加熱する

詰めるときのポイント

汁気や水分をよく切る

仕切りやカップをうまく利用する

ごはん、おかずは詰めてから冷ましてから詰める

梅干し、青じそなどを添える。

保存のポイント

冷蔵庫や涼しいところに保管して早めに食べる

持ち歩くときは保冷剤・保冷バッグを利用する

学校教育課からのお知らせ

愛西市では、市内小中学校児童生徒の給食費(小学生1食350円・中学生1食390円)を令和8年7月まで無償化しています。

