学校給食献立表

2025年7月

13回

長久手市立長久手給食センター

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・だいず・だいず製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	けんちんしのだのあんかけ	けんちんしのだ(とうふ 油あげ すりみ)	けんちんしのだ(ひじき)	けんちんしのだ(にんじん)		けんちんしのだ(でんぷん さとう) さとう でんぷん	けんちんしのだ(植物油)
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま
	ぶたじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう		
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	ハッシュドポーク(乳)	ぶた肉	生クリーム	にんじん トマトジュース	たまねぎ グリンピース セロリー	小麦粉 さとう	バター
	えだまめサラダ	ベーコン		にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	米油
	れいとうみかん				冷凍みかん		
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	そうだかつおのおかかに	宗田かつおのおかか煮(かつお)				宗田かつおのおかか煮(さとう でんぷん)	
	ごもくきんぴら	とり肉		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 米油
	さわにわん	ぶた肉 とうふ ゆば		みつば にんじん	ねぎ えのきたけ		
4 金	A ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	A チキンカツ	チキンカツ(とり肉)				チキンカツ(パン粉 小麦粉 米粉)	米油
	A あかしそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり		
	A たなばたじる	ぶた肉 かまぼこ		にんじん みつば	干ししいたけ えのきたけ	そうめん	
	A シークヮーサータルト	シークヮーサータルト(豆乳)			シークヮーサータルト(シークヮーサー果汁)	シークヮーサータルト(さとう 米粉 とうもろこし粉)	シークヮーサータルト(植物油)
	B ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	B ほしがたミンチカツ	星型ミンチカツ(ぶた肉)			星型ミンチカツ(たまねぎ)	星型ミンチカツ(小麦粉 パン粉 でんぷん 米粉)	米油
	B あかしそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり		
	B たなばたじる	ぶた肉 かまぼこ		にんじん みつば	干ししいたけ えのきたけ	そうめん	
	B あまのがわゼリー				あまのがわゼリー(レモン果汁 りんご果汁 みかん果汁)	あまのがわゼリー(さとう)	
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	しゅうまい(小2こ・中3こ)	しゅうまい(ぶた肉 とり肉 大豆 すりみ)			しゅうまい(たまねぎ)	しゅうまい(小麦粉 パン粉 でんぷん)	
	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま油
	なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にら	なす ねぎ しょうが	さとう でんぷん	ごま油
8 火	クロスロールパン(乳) 牛乳		牛乳			クロスロールパン	
	チキンナゲット(小2こ・中3こ)	チキンナゲット(とり肉)				チキンナゲット(でんぷん 水あめ)	チキンナゲット(植物油)
	ごぼうとなつやさいのサラダ	ハム		赤ピーマン	ごぼう とうもろこし 黄ピーマン きゅうり		
	●ごまドレッシング						ごまドレッシング
	ABCスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ じゃがいも	米油
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	おこのみどんぶり(卵)	とり肉 オイルツナ たまご		にんじん	干ししいたけ グリンピース 紅しょうが	さとう	米油
	うめおかかあえ	ささみ かつおぶし			キャベツ きゅうり ねり梅	さとう	
	けんちんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	でんぷん	ごま油
10 木	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	アルファー化米 さとう	米油
	えだまめコロッケ				枝豆コロッケ(枝豆 たまねぎ)	枝豆コロッケ(じゃがいも さとう パン粉 小麦粉)	米油
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	
	◎ヨーグルト(乳)		ヨーグルト				
11 金	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん	
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに(いわし)			いわしのしょうがに(しょうが)	いわしのしょうがに(さとう でんぷん)	
	ちぐさあえ	油あげ		ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	さとう	
	かぼちゃとたまねぎのみそしる	ぶた肉 とうふ みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ		
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	ショウロンポウ(2こ)	ショウロンポウ(ぶた肉)			ショウロンポウ(たまねぎ キャベツ)	ショウロンポウ(はるさめ でんぷん 小麦粉)	
	きりぼしだいこんのいためナムル	焼きぶた		にら にんじん	切干大根	さとう	ごま ごま油
	ちゅうかコーンスープ	ハム		にんじん	とうもろこし たまねぎ ねぎ 干ししいたけ		米油
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	なすみそメンチカツ	なすみそメンチカツ(ぶた肉 大豆 みそ)			なすみそメンチカツ(たまねぎ なす)	なすみそメンチカツ(パン粉 でんぷん 小麦粉)	米油
	キャベツとハムのあえもの	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	さとう	米油
	とうがんじる	とり肉 油あげ		にんじん	とうがん ねぎ 干ししいたけ	でんぷん	
	●さけとだいこんばのふりかけ	鮭フレーク(さけ)		大根葉		鮭フレーク(さとう)	
16 水	ナン 牛乳		牛乳			ナン	
	キーマカレー(乳)	とり肉	粉チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ りんご バナナ	小麦粉	米油 バター
	ポテトチップスサラダ	ベーコン			きゅうり キャベツ	ポテトチップス	
	ミニトマト(小2こ・中3こ)			ミニトマト			
17 木	ふくろいりちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん	
	ちゃんぽんめん	ぶた肉 いか えび はんぺん		にんじん	はくさい ねぎ 干ししいたけ しょうが		米油
	あげぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぎょうざ(ぶた肉)		ぎょうざ(にら)	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ)	ぎょうざ(パン粉 でんぷん 小麦粉)	米油
	はるさめサラダ	ハム			キャベツ きゅうり 干ししいたけ	はるさめ さとう	ごま油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。
都合により食材を変更させていただく場合があります。

◎は、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。

6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品（100ｇあたり１ｇ未満）や調味料等は、記載していません。

〈献立について〉

4日 七夕セレクトです。自分で選んだメニューを楽しんで食べましょう。
「たなばたじる」は、そうめんと星型のかまぼこで天の川をイメージしています。

8日 かみまるくんの日です。「ごぼうとなつやさいのサラダ」をよくかんで食べましょう。
歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。

9日 「おこのみどんぶり(卵)」は、ごはんといっしょに食べましょう。

15日 「なすみそメンチカツ」は、愛知県産のなすとみそを混ぜ合わせ、ひき肉で包んだメンチカツです。
「さけとだいこんばのふりかけ」は、教室でごはんに混ぜ合わせてから配膳しましょう。

※3日「そうだかつおのおかかに」
11日「いわしのしょうがに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

今月の愛知の野菜
かぼちゃ ズッキーニ セロリー たまねぎ チンゲンサイ
とうがん なす パセリ みつば もやし

★長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。
ご家庭で活用してください。

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ１杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

4 「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。