

令和7年7月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日	曜	献立名		体 内 で の 働 き						1食分 (kcal) 小 中	
				〔赤〕 主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕 主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕 主にエネルギーのもとになる食品			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類		
沖縄献立	1	火	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ ツナとみつばの和風サラダ 切干大根の白みそ汁	鶏肉 まぐろ油漬け 豆腐 米みそ	[牛乳] [牛乳]	 にんじん みつば こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ 切干大根 干しいたけ	[ごはん] でんぱん 	なたね油 和風ドレッシング 	635 816
	2	水	ごはん 牛乳	ゴーヤチャンプルー もずく汁	ベーコン 生揚げ かつお節 たまご 鶏肉 かまぼこ	[牛乳] もずく	にんじん にんじん	ゴーヤ もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	[ごはん] さとう じゃがいも	ごま油 	556 728
	3	木	ごはん 牛乳	いわしレモン煮 ごまとひじきの五色あえ けんちん汁	いわし まぐろ油漬け 豆腐 油揚げ	[牛乳] [牛乳]	 チンゲンサイ にんじん にんじん	レモン もやし だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	[ごはん] さとう さとう じゃがいも	 ごま ごま油	566 737
	4	金	ソフトめん 牛乳	肉みそソース おかかあえ ★フローズンヨーグルト	豚肉 ちくわ 豆みそ かつお節 ヨーグルト	[牛乳] [牛乳]	にんじん こまつな にんじん 	たまねぎ グリンピース しょうが もやし キャベツ 	[ソフトめん] さとう でんぱん さとう 	 	722 882
	7	月	ごはん 牛乳	和風おろしハンバーグ そうめん汁 わらびもち(小袋)	鶏肉 豚肉 大豆粉 型抜きかまぼこ 	[牛乳] [牛乳]	 にんじん 	たまねぎ だいこん たまねぎ だいこん オクラ ねぎ 	[ごはん] さとう そうめん わらびもち	ラード 	573 719
	8	火	わかめごはん 牛乳	たらフライ 甘酢あえ 合わせみそ汁	たら ハム 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	[牛乳] [牛乳]	 にんじん	 キャベツ きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	[わかめごはん] 小麦粉 さとう	なたね油 ごま油	555 720
	9	水	ごはん 牛乳	チーズ入りタコライス とうがん汁 冷凍みかん	豚肉 はんぺん 	[牛乳] チーズ [牛乳]	トマト にんじん 	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ とうがん ねぎ 干しいたけ しょうが みかん	[ごはん] さとう でんぱん 	 	563 722
	10	木	米粉入りパン 牛乳	えだまめコロツケ カラフルサラダ コンソメスープ	 ハム 鶏肉	[牛乳] [牛乳]	 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ	えだまめ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ とうもろこし	[米粉入りパン] じゃがいも 小麦粉 	なたね油 かんきつドレッシング 	598 756
	11	金	麦ごはん 牛乳	夏野菜カレー 兄弟豆サラダ 福神漬	豚肉 大豆 	[牛乳] [牛乳]	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なたね	[麦ごはん] コーンクリーミードレッシング さとう	カレールウ デミグラスソース 	578 754
	14	月	ごはん 牛乳	なす入りマーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 豆みそ ささみ油漬け	[牛乳] [牛乳]	にんじん にんじん	なす たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	[ごはん] でんぱん さとう 	ごま油 パンパンジードレッシング	574 750
15	火	冷やしうどん 牛乳	チキンカツ サラダうどんの具 めんつゆ	鶏肉 まぐろ油漬け かつお節 	[牛乳] 茎わかめ 	 にんじん 	 キャベツ きゅうり もやし とうもろこし 	[冷やしうどん] 小麦粉 	なたね油 	596 711	
16	水	ごはん 牛乳	さば銀紙焼き ゆかりあえ モロヘイヤ入りかきたま汁	さば みそ たまご 豆腐	[牛乳] [牛乳]	 ゆかり粉 にんじん モロヘイヤ	 キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	[ごはん] さとう でんぱん	 	552 707	
17	木	ロールパン 牛乳	焼きそば 肉団子スープ セレクトミニゼリー(パイン) セレクトミニゼリー(ぶどう)	豚肉 ちくわ 鶏団子 	[牛乳] 青のり 	にんじん にんじん チンゲンサイ 	キャベツ 紅しょうが たまねぎ とうもろこし はくさい ねぎ 	[ロールパン] 焼きそばめん ミニパインゼリー ミニぶどうゼリー	 	644 819	

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。

★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※[]内に主食・飲用牛乳を表示しています。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も手ごろなものが多いという特徴があります。ここでは、夏に旬をむかえる「夏野菜」を紹介します。

主な夏野菜



★夏野菜の3つの働き★

- ① 汗をかいて失ったビタミンやミネラルがとれる
- ② 体の熱を冷ましてくれる
- ③ 野菜の中の水分量が多いので、水分補給になる

7月2日 今月の郷土料理

沖縄県

●ゴーヤチャンプルー

チャンプルーとは、沖縄を代表する庶民料理で、豆腐や野菜などの様々な食材と一緒に炒めたもののことを言います。給食では、代表的なチャンプルー料理である、ゴーヤチャンプルーを作ります。



●もずく汁

沖縄県は、もずくの養殖がさかんに行われており、全国の生産量の99%を占めています。給食では、沖縄県でとれたもずくを使ったもずく汁を作ります。



7月7日 セタ献立

セタは、季節の節目を祝う行事として行われている五節句の一つです。セタには、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するものです。もとはそうめんではなく、「索餅(さくべい)」というおかしが食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったものでそうめんの原型とされています。

給食では、7月7日にそうめんが入ったそうめん汁が出ます。天の川をイメージした星形の食材もたくさんあるので、探してみてくださいね。



7月17日 セレクト給食

今年度初めてのセレクト給食です。今回は、ミニパインゼリーとミニぶどうゼリーから好きな方の一つ選びます。みなさんは、どちらを選びましたか？



献立表は保護者連絡ツール「teturu」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認ください。



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

今月の給食費・教材費 口座振替日 7月10日(木)



好き嫌いをせずに、少しでも夏野菜を食べられるようにチャレンジできるといいですね！
また、上のイラストにある11種類の野菜は、すべて7月の給食に使用されていますよ。どの献立に使われているか探してみてくださいね。