

# 令和8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日あたり<br>(kcal)<br>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                                            |                                                   |            |
| 沖縄県立 | 1 水  | ごはん<br>牛乳         | チーズ入りタコライス<br>もずくスープ<br>冷凍パイナップル     | 豚肉 大豆<br>鶏肉 かまぼこ                            | 【牛乳】 チーズ<br>もずく              | トマト<br>にんじん                                                                               | たまねぎ キャベツ<br>たけのこ えのきたけ ねぎ<br>パイナップル              | 【ごはん】 さとう                                         | 560<br>729 |
|      | 2 木  | ごはん<br>牛乳         | たことポテトの揚げ物<br>きゅうりのたくあんあえ<br>スタミナみそ汁 | たこ<br>【牛乳】                                  |                              |                                                                                           | キャベツ きゅうり たくあん漬<br>たまねぎ ごぼう ねぎ にんにく               | 【ごはん】 米粉 でんぶん じゃがいも<br>なたね油<br>ごま                 | 594<br>772 |
|      |      | 3 金               | 冷やしうどん<br>牛乳                         | サラダうどんの具<br>ささみ大葉梅肉フライ<br>めんつゆ              | まぐろ油漬 かつお節<br>鶏肉             | 【牛乳】 茎わかめ<br>にんじん                                                                         | キャベツ きゅうり もやし とうもろこし<br>大葉<br>梅                   | 【うどん】<br>パン粉 小麦粉<br>なたね油                          |            |
| 6 月  |      |                   | ごはん<br>牛乳                            | 肉詰めいなり<br>和風ドレッシングあえ<br>かぼちゃの白みそ汁           | 油揚げ 鶏肉<br>まぐろ油漬<br>鶏肉 豆腐 米みそ | 【牛乳】<br>にんじん<br>赤パプリカ                                                                     | たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>かぼちゃ こまつな                     | 【ごはん】 でんぶん<br>和風ドレッシング                            |            |
|      | 7 火  |                   | わかめごはん<br>牛乳                         | 星形コロッケ<br>おひたし<br>七タ汁<br>★七夕フルーツゼリー         | 豚肉 大豆粉<br>型抜きかまぼこ 鶏肉         | 【牛乳】<br>にんじん<br>にんじん                                                                      | たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ だいこん オクラ<br>ぶどう レモン みかん  | 【わかめごはん】 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぶん<br>さとう<br>ピーフン<br>さとう | なたね油       |
|      |      | 8 水               | 米粉パン<br>牛乳                           | メバルのアヒージョ焼き<br>ABCマカロニのミネストローネ<br>冷凍みかん     | メバル<br>ベーコン                  | 【牛乳】<br>にんじん トマト                                                                          | にんにく<br>たまねぎ セロリ にんにく<br>みかん                      | 【米粉パン】<br>マカロニ じゃがいも さとう<br>オリーブ油                 |            |
| 9 木  |      |                   | ごはん<br>牛乳                            | なす入り麻婆豆腐<br>パンパングーサラダ<br>小魚                 | 豚肉 豆腐 豆みそ<br>ささみ油漬           | 【牛乳】<br>にんじん<br>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<br>キャベツ きゅうり           | 【ごはん】 さとう でんぶん<br>パンパングーードレッシング                   | ごま油        |
|      | 10 金 |                   | ごはん<br>牛乳                            | みそカツ<br>ゆかりあえ<br>ちゃんこ汁                      | 豚肉 豆みそ                       | 【牛乳】                                                                                      |                                                   | 【ごはん】 パン粉 さとう でんぶん<br>なたね油                        |            |
|      |      | 13 月              | ごはん<br>牛乳                            | ヤンニョムチキン<br>三色ナムル<br>わかめスープ                 | 鶏肉<br>ハム 豆腐                  | 【牛乳】<br>わかめ                                                                               | にんにく<br>にんじん チンゲンサイ<br>もやし<br>たけのこ たまねぎ とうもろこし ねぎ | 【ごはん】 でんぶん さとう はちみつ<br>なたね油 ごま油<br>ごま油            |            |
| 14 火 |      |                   | 麦ごはん<br>牛乳                           | 夏野菜カレー<br>コーンサラダ<br>福神漬<br>★フローズンヨーグルト      | 豚肉<br>【牛乳】                   | にんじん かぼちゃ ビーコン トマト<br>たまねぎ スズキニ にんにく<br>とうもろこし キャベツ きゅうり<br>だいこん かり なす かんかん きゅうり しょうが なたね | 【麦ごはん】<br>カレー粉 デミグラスソース<br>コーンクリームドレッシング<br>さとう   |                                                   | 626<br>795 |
|      | 15 水 |                   | ごはん<br>牛乳                            | さばの八丁みそ煮<br>ごま酢あえ<br>モロヘイヤのかきたま汁<br>ココアパウダー | さば 八丁みそ<br>ハム                | 【牛乳】<br>にんじん                                                                              | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ えのきたけ                           | 【ごはん】 さとう<br>さとう<br>でんぶん<br>ココアパウダー               |            |
|      |      | 16 木              | 小型ロールパン<br>牛乳                        | 焼きそば<br>肉団子スープ<br>★オレンジゼリー                  | 豚肉 ちくわ<br>鶏団子                | 【牛乳】 青のり<br>にんじん チンゲンサイ                                                                   | キャベツ 紅しょうが<br>たまねぎ とうもろこし はくさい<br>オレンジ            | 【小型ロールパン】 焼きそばめん<br>さとう                           |            |

※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す。 ※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。 ※〔 〕内は主食・飲用牛乳を表示しています。

## 献立について

### 1日(水) 今月の郷土料理【沖縄県】

「タコライス」は、メキシコ料理のタコスに使われる具材(香辛料で味付けしたひき肉、レタス、トマト、チーズなど)をごはんの上にのせた沖縄県発祥の料理です。  
「もずくスープ」は、沖縄県でとれたもずくを使った汁ものです。もずくは、沖縄県でさかんに養殖されており、全国の生産量の99%を占めています。  
また、沖縄県では、温暖な気候と豊かな土壌を生かしてパイナップルの生産がさかに行われています。給食では「冷凍パイナップル」を提供します。

### 2日(木) 半夏生献立

1年のうち、昼が最も長い日を「夏至」と言います。夏至から数えて11日目を「半夏生」と言い、今年は7月2日になります。昔は、この時期に田植えをし、稲が「たこ」の足のようにしっかりと根付いて豊作になるようにと願いを込めて、たこを食べるようになったそうです。給食では、国産のたことポテトと一緒に揚げて、塩味で食べます。

### 7日(火) 七タ献立

「七タ汁」は、米粉で作られたビーフン、おくら、星形かまぼこを使って、天の川をイメージしています。「星形コロック」や「七夕フルーツゼリー」など、お星さまいっぱい献立です。

### 10日(金) 名古屋場所所立

日本の国技である大相撲は『本場所』と呼ばれ、年に6回開催されます。そのうちの1回が、毎年7月に名古屋で開催される『名古屋場所』です。今年は、12日(日)～26日(日)に開催されます。これにちなみ、給食では、力士が作る具だくさんの「ちゃんこ鍋」をイメージした「ちゃんこ汁」を提供します。

### 15日(水) 食育の日

愛知県で江戸時代から作り続けられている「八丁みそ」を使った「さばの八丁みそ煮」、愛知県産のモロヘイヤ、卵、豆腐を使った「かきたま汁」を提供します。地域で作られた食材を食べることは、新鮮でおいしく、地球環境を守ることもつながります。

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。他にもどんなお手伝いがあるか考え、夏休みに挑戦してみましょう。

### レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い



テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

### レベル2 何回もすることで、うまくなるお手伝い



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

### レベル3 料理作りのお手伝い



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理



献立表は保護者連絡ツール「tetoru」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。ご活用ください。

北名古屋市 献立表



## 毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

「あいち食育いきいきプラン2030」では、「食育の日」である毎月19日に合わせ、この日を「おうちでごはんの日」とし、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に食卓を囲むよう励めています。