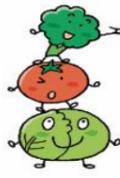




毎月19日は  
「食育の日  
～お家でごはんの日～」



# 献立予定表

(中学校)



2025年7月分  
13回  
豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	(赤) 主に体の組織をつくる		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる	
				1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	火	○	麦ごはん 牛乳 スタミナ焼肉丼の具 厚焼きたまご 十六ささげのごまあえ	ぶた肉 たまご 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ピーマン 十六ささげ にんじん	にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう さとう でんぷん さとう	油 油 白いりごま
2	水		ロールパン 牛乳 とりのハーブソース焼き ビーンズサラダ コーンポタージュ	とり肉 大豆	飲用牛乳 調理用牛乳	パジル にんじん にんじん パセリ	オレガノ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	ロールパン さとう でんぷん 小麦粉	  バター
3	木	○	白ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(3個) パンサンスー はるさめスープ	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャバツ 玉ねぎ にんにく キャバツ もやし たけのこ ねぎ しょうが	米 さとう 小麦粉 さとう はるさめ	ごま油 ごま油
4	金	○	麦ごはん 牛乳 いわししょうが煮 キャバツのアーモンドあえ スタミナ汁	いわし ぶた肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん にんじん	しょうが キャバツ もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく	米 麦 さとう でんぷん さとう	 アーモンド粉 白すりごま 油
7	月	○	白ごはん 牛乳 星型メンチカツ 和風マリネ きらきら汁	ぶた肉	飲用牛乳 ひじき	にんじん にんじん オクラ	玉ねぎ きゅうり ホールコーン 干しいたけ	米 さとう でんぷん パン粉 小麦粉 さとう そうめん	油 ごま油
8	火	○	ちゃんぽんめん 牛乳 長崎ちゃんぽんの汁 春巻 きゅうりのごましょうゆ	ぶた肉 いか むきえび はんぺん ぶた肉	飲用牛乳	にんじん にんじん なら	キャバツ ねぎ 干しいたけ しょうが キャバツ もやし エリンギ きゅうり	ちゃんぽんめん でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 ごま油 白いりごま ごま油
9	水		★ナン 牛乳 キーマカレー ふくじんだレッシング フルーツゼリーミックス	とり肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんごピューレ キャバツ 福神づけ パインシロップづけ 黄桃シロップづけ	ナン ひよこ豆 カレールウ さとう	油 油
10	木	○	麦ごはん 牛乳 さばゆずみそ煮 ゆかりあえ 吉野汁	さば みそ とり肉 焼きかまぼこ	飲用牛乳	ゆかり粉 にんじん	ゆず キャバツ きゅうり 大根 しょうが ねぎ	米 麦 さとう 米粉 でんぷん	
11	金	○	白ごはん 牛乳 枝豆コロケ 塩こんぶあえ さわにわん	ぶた肉 とうふ ゆば	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん みつば	枝豆 玉ねぎ キャバツ ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま油
14	月	○	麦ごはん 牛乳 つくね野菜つつみ ぶた肉ととうふのチャンプルー おひたし	とり肉 ぶた肉 とうふ	飲用牛乳	にんじん にんじん みつば	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ しょうが 干しいたけ もやし	米 麦 里いも でんぷん さとう でんぷん さとう	油
15	火	○	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ 甘酢あえ けんちん汁 プチゼリー(りんご味)	ほき とうふ	飲用牛乳	にんじん にんじん	キャバツ きゅうり こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 麦 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう でんぷん りんごゼリー	油
16	水		クロワッサン 牛乳 あじカレーフライ グリーンサラダ 夏野菜のミネストローネ	あじ ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト	枝豆 きゅうり キャバツ にんにく セロリ なす 玉ねぎ スズキニ キャバツ	クロワッサン パン粉 でんぷん 小麦粉	油 イタリアンドレッシング
17	木	○	麦ごはん 牛乳 かつおおかか煮 梅肉あえ とうがんのうすくず汁	かつお かつお節 とり肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	しょうが キャバツ きゅうり 梅 とうがん 干しいたけ しょうが	米 麦 さとう でんぷん さとう でんぷん	

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。  
アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。

★は、直接学校へ配達されるものです。  
(都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。)

### 〈献立について〉

- 1日...十六ささげのごまあえの十六ささげは、愛西市及び稲沢市の特産品です。  
「あいちの伝統野菜」にも選定されています。
- 7日...7月7日の七夕にちなみ、星型メンチカツ・きらきら汁を食べます。きらきら汁には星型のかまぼことオクラ、そうめんが入っています。
- 17日...7月19日は「土用(どよう)の丑(うし)の日」です。これにちなみ、梅肉あえ・とうがんのうすくず汁を食べます。
- ※9日のふくじんだレッシングに使用するキャバツは、農薬を減らして栽培されたものを使用します。
- ※7月に使用する米となす、玉ねぎ、キャバツの一部は豊明市でとれたものを使用する予定です。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 今月のかむかむチャレンジメニュー

### 15日 こんにゃく(けんちん汁)

給食の定番メニューである、けんちん汁には短冊に切ったこんにゃくが入っています。こんにゃくは特有の弾力性がある食材です。かみごたえがあるので、早食い防止にもつながります。よくかんで食べましょう。

### SNSやクックパッド等の情報発信

給食センターでは、普段子どもたちがどんな給食を食べているのかわかってもらうため、給食写真を豊明市の公式Instagramに掲載しています。また、好評献立を料理検索サイトcookpadでレシピを公開しています。ぜひアクセスしてみてください。



☆給食に関する疑問や質問等ありましたら、お気軽に担当の場までお尋ねください。  
豊明市立学校給食センター  
中央調理場：電話0562-92-5730 (配送校：豊明中・沓掛中)  
栄調理場：電話0562-97-3901 (配送校：栄中)