



令和7年7月献立表

小学校・中学校

今月の目標

あつ 暑い夏を元気に過ごそう
なつ げんき す

※ はしはまいにちわすも
毎日忘れず持ってきてきましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		606 727
		スタミナじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	にんにく えのきたけ ごぼう			
		あじのおろしかけ	あじ			だいこん	さとう でんぷん		
		じゃがいもとひじきのにももの		ひじき	にんじん		じゃがいも さとう	油	
2	水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くろざとう		614 816
		オニオンスープ	とり肉		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも		
		ポークケチャップ	ぶた肉			玉ねぎ	さとう		
		りんごいりフルーツポンチ				黄とう パインアップル りんご	さとう ゼリー(りんご)		
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		601 725
		とうがんのにももの	とり肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	とうがん 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		みそカツ	ぶた肉 大豆 みそ			しょうが	小麦粉 さとう でんぷん	油	
		きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ		きゅうり はくさい	さとう		
4	金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		641 747
		のりラーメン(とこなめさん きざみのりつき)	ハム	常滑産のり	にんじん こまつな ねぎ	もやし コーン キャベツ			
		ぶたトマいため	ぶた肉		トマト にら			油	
		ちゅうかごまサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり		ごま バンバン ジードレッシング	
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		602 735
		オクラのみそしる	とうふ 油揚げ みそ		オクラ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
		ほしがたハンバーグの レモンたれかけ	とり肉 大豆 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが レモン	さとう でんぷん		
		カラフルやさしいため	ハム		にんじん ピーマン	キャベツ コーン	さとう	油	
8	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		611 717
		はっぼうさい	ぶた肉 いか えび うずらたまご		にんじん	しいたけ はくさい 玉ねぎ たけのこ	でんぷん		
		ビーフンとチンゲンサイの いためもの	ベーコン		チンゲンサイ		ビーフン	ごま油	
		れいとうみかん				みかん			
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		626 750
		なすのすましじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ		にんじん こまつな	なす			
		いわしはっちょうみそに	いわし みそ		ねぎ		さとう		
		だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう	油	
10	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		658 864
		やきそば	ぶた肉 ちくわ	青のり	にんじん	もやし キャベツ しょうが	めん	油	
		コーンソテー	ハム		チンゲンサイ	コーン		オリーブ油	
		にんじんサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		632 772
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん		
		えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
		ナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま油	
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		617 720
		はちはいじる	とうふ 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	じゃがいも でんぷん		
		あかもくいり ぶたそぼろどん	ぶた肉	あかもく	にんじん	コーン しょうが	さとう	油	
		キャベツとツナのサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		600 717
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		ツナとおからのあまからに	ツナ おから		にんじん	しょうが	さとう	油	
		はりはりづけ				だいこん きゅうり	さとう		
		てまきのり		のり					



16	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		678 828
		コーンクリームスープ		牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ コーン	米粉		
		えだまめコロッケの ソースかけ				えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん	油	
		キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油	
17	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		643 747
		あいちけんさんなすいり なつやさいカレー	ぶた肉		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ 愛知県産なす にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油	
		チキンサラダ	とり肉			だいこん キャベツ	さとう	オリーブ油	
		セレクトデザート							
		A:こめこのカスタード クレープ	豆乳 大豆				さとう 米粉	油	
		B:サイダーゼリー				レモン	さとう		

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	625 759
基準値	650 830

今月の料理紹介

よくかもう

9日 大豆のきな粉がらめ

★味わおう★

4日 豚トマ炒め

♪作ってみよう♪

16日 枝豆コロッケバーガー

♪とこめちゃんと郷土を味わおう♪

17日 愛知県産なす入り夏野菜カレー

今月の応募献立

4日(金)
のラーメン

西浦北小学校
平松 燦さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

17日(木)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー

じゃがいも

7月17日(木) セレクトデザート

A: 米粉のカスタードクレープ

米粉で作ったクレープ生地に、豆乳を使ったカスタード風味のクリームが入っています。
甘くてまろやかな味わいです。
乳・卵・小麦なし 84kcal

B: サイダーゼリー

夏にぴったりな、サイダー味のさわやかな 風味のゼリーです。炭酸は入っていないので、だれでもおいしく食べることができます。
乳・卵・小麦なし 27kcal

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

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。

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。

◆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 おやつのとりに方に気をつける

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

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。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
---------------	-----------

夏休み企画 給食センター探検隊員 を募集します！

詳細はこちら

給食センターって何をしているのかな！？

どんなお仕事があるのかな！？

給食はどうやって作っているのかな！？

探検隊ノート！？なにそれ！？

給食を食べたいな！！

日時: 7月30日(水) 9時～11時30分

場所: 常滑市給食センター

詳細・申込み: 常滑市ホームページをご覧ください！

☆ご応募お待ちしております☆

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください♪

☆本日の給食 毎日更新！
給食の写真を掲載しています。

☆常滑市の公式LINE

《方法》
通常メニュー 子育て
↓
学校給食

友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。