



令和8年7月献立表

小学校・中学校


今月の目標

暑い夏を元気に過ごそう

常滑市給食センター

※ はしは毎日忘れず持ってきてきましょう。

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 水	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン さとう	油	622 744
	ミートソースペンネ	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	ペンネ(小麦) さとう		
	きゅうりのかんきつサラダ	とり肉			だいこん きゅうり		かんきつ ドレッシング	
	かんそうこざかな		かたくちいわし			さとう		
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		613 729
	とりだんごじる	とり肉 とうふ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん えのきたけ	小麦粉	油	
	ひじきのにくみそいため	ぶた肉 みそ	ひじき	にんじん	玉ねぎ しょうが	さとう でんぷん		
	いそかあえ	チキンハム	のり	こまつな	もやし えだ豆	さとう		
3 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		666 793
	うずらたまごいり はっぼうさい	ぶた肉 えび いか うずらたまご		にんじん	はくさい 玉ねぎ たけのこ	でんぷん		
	あいちのしそいり とりはるまき	とり肉		にんじん ねぎ 愛知県産青じそ	玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉	油	
	くうしんさいの オイスターいため	ツナ 生揚げ		くうしんさい	玉ねぎ	でんぷん	油	
6 月	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		699 859
	ちたぎゅういりフォースープ	牛肉		にんじん こまつな	もやし 愛知県産きくらげ レモン	フォー(米粉)		
	あげどりの ユーリンチーふう	とり肉		ねぎ	しょうが にんにく	さとう でんぷん	油 ごま油	
	ナタデココポンチ				ナタデココ(ココナッツ) 黄とう パインアップル	さとう		
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		621 763
	スタミナじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ にんにく			
	ほしがたハンバーグの おろしかけ	ぶた肉 とり肉 大豆		トマト	玉ねぎ だいこん にんにく しょうが	さとう でんぷん		
	あかもくいりたなばたサラダ	ツナ	あかもく	オクラ にんじん	キャベツ	さとう		
8 水	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		654 759
	カレーうどんのしる	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	米粉		
	キャベツのソースいため	ぶた肉	あおさ	にんじん	キャベツ	さとう	油	
	ポテトサラダ	チキンハム			きゅうり	じゃがいも		
	たくじょう ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		636 757
	さわにわん	ぶた肉 生揚げ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	でんぷん		
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	もやしとりにくの ガリバたいため	とり肉		ねぎ	もやし にんにく	さとう	バター 油	
10 金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		677 808
	ぶたにくとだいこんの にももの	ぶた肉 生揚げ		にんじん こまつな	だいこん こんにやく	さとう		
	えだまめコロッケ				えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん ピーマン	ごぼう	さとう	ごま ごま油	
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		610 740
	はるさめスープ	とり肉 生揚げ		にんじん こまつな	玉ねぎ	はるさめ でんぷん	ごま油	
	しゅうまい 小2中3こ	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉		
	ツナとわかめの しおだれサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ	塩だれドレッシング		
	カットオレンジ				オレンジ			
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		659 786
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう		
	なすみそメンチカツ	ぶた肉 みそ			玉ねぎ なす	小麦粉	油	
	きゅうりとたくあんの あまずあえ				だいこん きゅうり	さとう		

15	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		662 882	
		こめこのクリームシチュー	とり肉	牛乳 だっしふん乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ エリンギ		じゃがいも 米粉		
		ソーセージの トマトソースかけ	ソーセージ		トマト			さとう でんぷん		
		とこなめさんズッキーニの いためもの	ぶた肉			常滑産ズッキーニ キャベツ コーン 玉ねぎ				オリーブ油
		いちごぎゅうにゅうのもと						さとう		
16	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		685 832	
		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 なす にんにく りんご		じゃがいも 米粉 オリーブ油		
		かつおカツのソースかけ セレクトデザート	かつお 大豆					小麦粉		油
		A:こめこの シークワサータルト	豆乳			シークワサー		さとう 米粉		
		B:みんなにやさしい プリン						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	650
	788
基準値	650
	830

今日の料理紹介

よくかも ♪
10日 きんぴらごぼう
★味わおう★
3日 空心菜のオイスター炒め
♪作ってみよう♪
6日 ユーリンチバーガー
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
16日 夏野菜カレー

今月の応募献立

9日(木)
もやしととり肉のガリバタ炒め

小鈴谷小学校
松木 尋哉さん

※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。

16日(木)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

とこめちゃんの日
~毎月19日は食育の日です~

たべもの
カレンダー
きゅうり



7月16日(木) セレクトデザート

A:米粉のシークワサータルト

B:みんなにやさしいプリン



米粉と豆乳で作ったタルト生地に、酸味のある沖縄県産シークワサーのジュレが入っています。夏らしいさっぱりとした味わいです。

乳・卵・小麦なし 87kcal



カラメル入りの2層になったプリンです。牛乳や卵、大豆など28品目のアレルギーを使用しないで作られています。

乳・卵・小麦・大豆なし 26kcal

安全においしく給食を食べるための約束

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

丸くツルツとしたもの	粘着性の高いもの	かみ切りにくいもの
		

食べ物がのどに詰まってしまうと、息ができずに命に関わることもあります。安全に給食を食べるために、①よくかんで食べること、②ゆっくり、落ち着いて過ごすこと、③食べやすい大きさにすること、④姿勢よく食べること を心がけましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん(水分)補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操やウォーキングなどで体を動かしましょう。早朝や夕方の涼しい時間帯で行うか、室内でできることがおすすめ。
き	そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに、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。
な	つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		冷たいアイスやジュースなどをとりすぎると、お腹を壊したり、食事が食べられなくなったりして夏バテの原因になります。
や	しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べる時は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	ず(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゅう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳やカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

以上のことを心がけ、健康に気を付けて【すてきな夏休みに】してください！

☆給食センター 夏休み企画計画中☆

後日、掲載予定！

お楽しみに♪

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

友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。

《方法》
通常メニュー 子育て
↓
学校給食

