



# 令和8年7月献立表

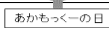
## 小学校・中学校

今月の目標

あつ 暑い夏を元気に過ごそう

※ はしは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<br>(kcal)<br>小学校<br>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<br>744                    |
|    |   | ミートソースペンネ            | ぶた肉 ぶたレバー           |                                                                                           | にんじん<br>パセリ トマト    | 玉ねぎ エリンギ<br>にんにく            | ペンネ(小麦)<br>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<br>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<br>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<br>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<br>793                    |
|    |   | うずらたまごいり<br>はっぼうさい   | ぶた肉 えび いか<br>うずらたまご |                                                                                           | にんじん               | はくさい 玉ねぎ<br>たけのこ            | でんぷん            |                |                               |
|    |   | あいちのしそいり<br>とりはるまき   | とり肉                 |                                                                                           | にんじん ねぎ<br>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<br>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<br>牛乳    |                     | 牛乳                                                                                        |                    |                             | パン              |                | 699<br>859                    |
|    |   | ちたぎゅういりフォースープ        | 牛肉                  |                                                                                           | にんじん<br>こまつな       | もやし 愛知県産きくらげ<br>レモン         | フォー(米粉)         |                |                               |
|    |   | あげどりの<br>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<br>ごま油       |                               |
|    |   | ナタデココポンチ             |                     |                                                                                           |                    | ナタデココ(ココナッツ)<br>黄とう パインアップル | さとう             |                |                               |
| 7  | 火 | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳                                                                                        |                    |                             | 米               |                | 621<br>763                    |
|    |   | スタミナじる               | ぶた肉 とうふ<br>油揚げ みそ   |                                                                                           | にんじん ねぎ            | 玉ねぎ えのきたけ<br>にんにく           |                 |                |                               |
|    |   | ほしがたハンバーグの<br>おろしかけ  | ぶた肉 とり肉 大豆          |       | トマト                | 玉ねぎ だいこん<br>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<br>759                    |
|    |   | カレーうどんのしる            | とり肉 油揚げ<br>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<br>ノンエッグマヨネーズ  |                     |                                                                                           |                    |                             |                 | ノンエッグ<br>マヨネーズ |                               |
| 9  | 木 | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳                                                                                        |                    |                             | 米               |                | 636<br>757                    |
|    |   | さわにわん                | ぶた肉 生揚げ             |                                                                                           | にんじん<br>こまつな       | ごぼう だいこん<br>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             |                |                               |
|    |   | もやしととりにくの<br>ガリバタイため | とり肉                 |                                                                                           | ねぎ                 | もやし にんにく                    | さとう             | バター<br>油       |                               |
| 10 | 金 | わかめごはん 牛乳            |                     | 牛乳 わかめ                                                                                    |                    |                             | 米               |                | 677<br>808                    |
|    |   | ぶたにくとだいこんの<br>にもん    | ぶた肉 生揚げ             |                                                                                           | にんじん<br>こまつな       | だいこん こんにゃく                  | さとう             |                |                               |
|    |   | えだまめコロッケ             |                     |                                                                                           |                    | えだ豆 玉ねぎ                     | じゃがいも<br>小麦粉    | 油              |                               |
|    |   | きんぴらごぼう              | とり肉                 |                                                                                           | にんじん<br>ピーマン       | ごぼう                         | さとう             | ごま<br>ごま油      |                               |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳                                                                                        |                    |                             | 米               |                | 610<br>740                    |
|    |   | はるさめスープ              | とり肉 生揚げ             |                                                                                           | にんじん<br>こまつな       | 玉ねぎ                         | はるさめ<br>でんぷん    | ごま油            |                               |
|    |   | しゅうまい 小2こ中3こ         | ぶた肉                 |                                                                                           |                    | 玉ねぎ しょうが                    | 小麦粉             |                |                               |
|    |   | ツナとわかめの<br>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<br>786                    |
|    |   | にくじゃが                | ぶた肉                 |                                                                                           | にんじん               | 玉ねぎ こんにゃく<br>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<br>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<br>882 |
|    |   | こめこのクリームシチュー            | とり肉    | 牛乳<br>だっしふん乳<br>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<br>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<br>いためもの   | ぶた肉    |                       |                          | 常滑産ズッキーニ<br>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                      |                   | 684<br>832 |
|    |   | なつやさいかレー                | ぶた肉    |                       | にんじん<br>かぼちゃ<br>ピーマン トマト | 玉ねぎ なす にんにく<br>りんご       | じゃがいも 米粉<br>オリーブ油 |            |
|    |   | かつおかツのソースかけ<br>セレクトデザート | かつお 大豆 |                       |                          |                          | 小麦粉 油             |            |
|    |   | A:こめこの<br>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<br>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<br>788 |
| 基準値 | 650<br>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 ユーリンチーバーガー**  
§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**

～毎月19日は食育の日です～

たべもの  
カレンダー

きゅうい

## 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



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**

### B:みんなにやさしいプリン

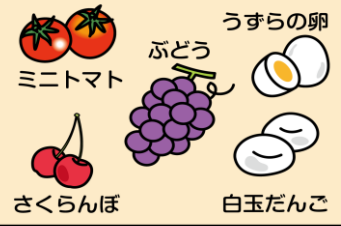


カラメル入りの2層になったプリンです。牛乳や卵、大豆など28品目のアレルギーを使用しないで作られています。  
**乳・卵・小麦・大豆なし 26kcal**

## 安全においしく給食を食べるための約束

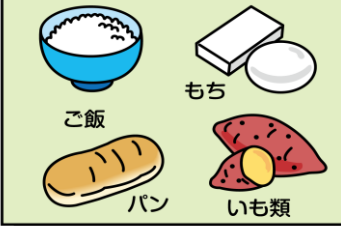
のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

### 丸くツルツとしたもの



ミニトマト、ぶどう、うすらの卵、さくらんぼ、白玉だんご

### 粘着性の高いもの



ご飯、もち、パン、いも類

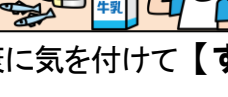
### かみ切りにくいもの



タコ、イカ、水菜、りんご

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

|          |                              |                                                                                     |                                                            |
|----------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>す</b> | 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。          |
| <b>て</b> | 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です。 |
| <b>き</b> | 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。                      |
| <b>な</b> | 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。         |
| <b>な</b> | 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。                              |
| <b>つ</b> | 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。   |
| <b>や</b> | 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・夜の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。            |
| <b>す</b> | 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。                 |
| <b>み</b> | 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。                        |
| <b>に</b> | ゆう(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！

### 夏休み企画 給食センター探検隊員を募集します！

給食を  
食べたいな！！

給食はどうやって  
作っているのかな？

詳細はこちら



〇日付：1回目 7月31日(金) 2回目 8月5日(水) 〇  
時間：9時～12時  
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。

