



ホームページで  
献立表が確認  
できます。

## 7月献立表



クックパッドで応募  
献立や給食の人気  
レシピが確認できます。

尾張旭市学校給食センター  
小 学 校

| 日  | 曜 | 献立名                                                   | 主 な 材 料 と 働 き            |                    |                           |                                                      |                                                                            |                            |
|----|---|-------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|    |   |                                                       | 体をつくる                    |                    | 体の調子をととのえる                |                                                      | 体を動かすエネルギーとなる                                                              |                            |
|    |   |                                                       | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品      | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜               | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物                                  | 5群<br>穀物・いも類・さとう                                                           | 6群<br>油脂類・種実類              |
| 1  | 火 | ごはん 牛乳<br>とり肉のいちじくソースかけ<br>ごぼうサラダ<br>豆腐とわかめのスープ       | とり肉<br>まぐろ油揚げ<br>ぶた肉 とうふ | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>にんじん              | いちじく<br>ごぼう きゅうり<br>たまねぎ ねぎ しいたけ                     | 米<br>さとう でんぶ<br>さとう                                                        | ごま 米油                      |
| 2  | 水 | ミルクロールパン 牛乳<br>◎あじカレーフライ<br>なすのブラウンシチュー<br>ナタデココフルーツ  | あじ<br>牛肉                 | 牛乳                 | にんじん トマト                  | たまねぎ なす しめじ<br>パイン 黄桃 りんご                            | ミルクロールパン<br>小麦粉 パン粉 でんぶ<br>バナナ<br>さとう ナタデココ(ココナッツ) ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ) | なたね油                       |
| 3  | 木 | ごはん 牛乳<br>牛肉どんぶり<br>おひたし<br>とうもろこしのうすくず汁              | 牛肉 かまぼこ<br>とうふ とり肉       | 牛乳                 | にんじん<br>ごま ねんじん           | たまねぎ しらす<br>もやし                                      | 米<br>さとう<br>さとう<br>でんぶ                                                     |                            |
| 4  | 金 | 麦ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>ショウロンボウ(2こ)<br>きゅうりのごましょうゆ       | とうふ ぶた肉 みそ<br>ぶた肉        | 牛乳                 | にんじん                      | たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく<br>キャベツ しょうが たまねぎ<br>きゅうり | 米 麦<br>さとう でんぶ<br>小麦粉 でんぶ はちみつ とうもろこし(体も油)<br>さとう                          | ごま油<br>なたね油 だいず油<br>ごま ごま油 |
| 7  | 月 | ごはん 牛乳<br>枝豆コロッケ<br>セタ汁<br>♡パインゼリー                    | だいず<br>とり肉 かまぼこ 魚めん      | 牛乳                 | にんじん                      | たまねぎ えだまめ<br>とうがん ねぎ えのきたけ しいたけ<br>パイン果汁 こんにゃく粉      | 米<br>小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぶ さとう                                                 | なたね油                       |
| 8  | 火 | 麦ごはん 牛乳<br>ビビンバ<br>ナムル<br>トッポギスープ                     | 牛肉 たまご<br>ぶた肉            | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんじん にら | しょうが にんにく 切干大根<br>もやし<br>たまねぎ しいたけ                   | 米 麦<br>でんぶ さとう<br>さとう<br>トッポギ                                              | なたね油<br>ごま ごま油             |
| 9  | 水 | ロールパン 牛乳<br>チキンカチャートラ<br>焼きフランクフルト<br>コーンサラダ          | とり肉<br>フランクフルトソーセージ      | 牛乳                 | トマト ピーマン                  | たまねぎ しめじ にんにく<br>キャベツ きゅうり とうもろこし                    | ロールパン<br>さとう                                                               |                            |
| 10 | 木 | 中華めん 牛乳<br>塩ラーメン<br>ひじき入り揚げぎょうざ(2こ)<br>キムチあえ          | ぶた肉 なた<br>とり肉 ぶた肉 だいず    | 牛乳<br>ひじき          | にんじん<br>にら<br>ごま ねんじん     | キャベツ もやし ねぎ<br>キャベツ たまねぎ<br>もやし はくさいキムチ              | 中華めん<br>小麦粉 でんぶ さとう<br>さとう                                                 | ごま油<br>ごま油 なたね油 植物油<br>ごま油 |
| 11 | 金 | ごはん 牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>きゅうりの梅あえ<br>呉汁(ごじる)           | とり肉<br>とうふ だいず 油あげ みそ    | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>梅あえの素             | たまねぎ しらす<br>きゅうり<br>だいこん ねぎ えのきたけ                    | 米<br>じゃがいも さとう                                                             |                            |
| 14 | 月 | 麦ごはん 牛乳<br>ハンバーグのたまねぎソースかけ<br>キャベツの赤じそあえ<br>夏野菜のみそ汁   | だいず ぶた肉 とり肉<br>油あげ みそ    | 牛乳                 | 赤じそ粉<br>かぼちゃ にんじん         | たまねぎ にんにく<br>キャベツ<br>だいこん なす ごぼう ねぎ                  | 米 麦<br>じゃがいも でんぶ さとう                                                       |                            |
| 15 | 火 | わかめごはん 牛乳<br>◎さばの照り焼き<br>ハリハリ漬け<br>さわにわん              | さば<br>ぶた肉 とうふ かまぼこ       | 牛乳 わかめ             | にんじん                      | きゅうり たくあん<br>ねぎ たけのこ えのきたけ                           | 米<br>さとう でんぶ                                                               |                            |
| 16 | 水 | くろロールパン 牛乳<br>コーンフライ<br>フレンチサラダ<br>パンブキンスープ           | だいず<br>とり肉               | 牛乳<br>生クリーム        | にんじん<br>かぼちゃ              | とうもろこし<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ えだまめ                     | くろロールパン<br>小麦粉 パン粉 さとう 水あめ でんぶ<br>さとう                                      | なたね油 だいず油<br>米油            |
| 17 | 木 | ロウカット玄米ごはん 牛乳<br>★免疫力アップ! 無水キーマカレー<br>ABCスープ<br>冷凍みかん | 牛肉<br>ベーコン               | 牛乳                 | にんじん トマト                  | たまねぎ<br>たまねぎ とうもろこし<br>みかん                           | 米 ロウカット玄米<br>じゃがいも マカロニ                                                    |                            |

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♡は直接学校へ配送されるものです。★は応募献立です。○魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から8人アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した日です。※学校給食では、アレルギー特定原材料等28品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いぐさ・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎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。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

☆☆☆今月のおすすめ地場産物☆☆☆『なす』

尾張旭市の畑で心をこめて育ててられました。なすは、夏から秋が旬の野菜で、カリウムが多く含まれているので、夏バテ対策によい野菜です。紫色をしているものが多く出回りますが、白や緑、黄色のなすもあります。今月は、2日「なすのブラウンシチュー」、14日「夏野菜のみそ汁」に入っています。味わって食べましょう。



★学校給食の情報は⇒ 尾張旭市学校給食センター 🔍 検索 をクリック!!

おうちで  
献立  
の紹介

「免疫力アップ! 無水キーマカレー」

旭中学校の生徒が考えました!

★給食では17日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)

毎月19日は「食育の日」

～おうちで ごはんの白～