

学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き						
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・だいたず・だいたず製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	
1水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	おこのみどんぶり(卵)	とり肉 オイルツナ たまご		にんじん	干しいたけ グリンピース 紅しょうが	さとう	米油	
	いそかあえ		きざみのり	ほうれん草	はくさい			
	とうふじる	ぶた肉 とうふ かまぼこ		にんじん	えのきたけ ねぎ			
2木	コーンピラフ 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース	アルファ一化米	米油	
	えだまめコロッケ				えだまめコロッケ(えだまめ たまねぎ)	えだまめコロッケ(じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう)	米油	
	やさいたっぷりスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい セロリー たまねぎ	じゃがいも		
	◎ヨーグルト(乳)		ヨーグルト					
3金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さんまのみぞれに	さんまみぞれ煮(さんま)			さんまみぞれ煮(だいこん)	さんまみぞれ煮(さとう でんぷん)		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	オイルツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま	
	かぼちゃとたまねぎのみそしる	ぶた肉 とうふ みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ			
6月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ショウロンポウ(2こ)	ショウロンポウ(ぶた肉)			ショウロンポウ(たまねぎ キャベツ)	ショウロンポウ(小麦粉 はるさめ でんぷん)		
	パンサンスー			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま油	
	なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 豚レバー みそ		にら	なす ねぎ しょうが	さとう でんぷん	ごま油	
7火	A	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん		
		ほしがたコロッケ	星型コロッケ(ぶた肉)			星型コロッケ(たまねぎ)	星型コロッケ(じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん)	米油
		あかしそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり		
		たなばたじる	ぶた肉 かまぼこ		にんじん みつば	干しいたけ えのきたけ	そうめん	
	◎たなばたゼリー				たなばたゼリー(りんご果汁 みかん果汁)	たなばたゼリー(さとう)		
	B	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		しろみざかなフライ	白身魚フライ(ホキ)				白身魚フライ(パン粉 小麦粉 米粉)	米油
		あかしそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり		
たなばたじる		ぶた肉 かまぼこ		にんじん みつば	干しいたけ えのきたけ	そうめん		
◎シークワサータルト	シークワサータルト(豆乳)			シークワサータルト(シークワサー果汁)	シークワサータルト(さとう 米粉 とうもろこし粉)	シークワサータルト(植物油)		
8水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さわらのてりやき	さわら				さとう でんぷん		
	ごぼうのごまだれあえ			にんじん	きゅうり ごぼう とうもろこし	さとう	ごま ごま油	
	かみまるくん	ぶた肉 かまぼこ みそ	もずく	にんじん	大根 えのきたけ ねぎ			
9木	ふくろいりちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		
	ちゃんぽんめん	ぶた肉 いか えび はんぺん		にんじん	はくさい ねぎ 干しいたけ しょうが		米油	
	おからとだいたずのしゅうまい(小2こ・中3こ)	しゅうまい(ぶた肉 大豆 おから)			しゅうまい(たまねぎ)	しゅうまい(小麦粉 でんぷん さとう)	しゅうまい(植物油)	
	かふうあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	米油 ごま油	
10金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ハッシュドポーク(乳)	ぶた肉	生クリーム	にんじん トマトジュース	たまねぎ グリンピース セロリー	小麦粉 さとう	バター 米油	
	いろどりサラダ	ハム かつおぶし	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	米油	
	れいとうみかん				みかん			
13月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	キムタクごはん	ぶた肉			つぼ漬 はくさいキムチ漬 ねぎ		ごま油	
	きゅうりのごまじょうゆ				きゅうり	さとう	ごま ごま油	
	トッポギスープ	とり肉		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	トッポギ	米油 ごま油	
14火	あいちのこめこいりパン(乳) 牛乳		牛乳			あいちの米粉入りパン		
	チキンナゲット(小2こ・中3こ)	チキンナゲット(とり肉 大豆)				チキンナゲット(パン粉 小麦粉 とうもろこし粉)	チキンナゲット(植物油)	
	だいたずいりミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	セロリー たまねぎ	マカロニ じゃがいも		
	フルーツのゼリーあえ				甘夏みかん 黄桃 バナナ アセロラジュレ(アセロラ果汁 りんご果汁)	アセロラジュレ(水あめ)		
15水	わかめごはん 牛乳		牛乳			ごはん わかめ		
	なすみそメンチカツ	なすみそメンチカツ(ぶた肉 大豆 みそ)			なすみそメンチカツ(たまねぎ なす)	なすみそメンチカツ(パン粉 小麦粉 でんぷん)	米油	
	こまつなのおひたし			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう		
	とうがんにる	とり肉 油あげ		にんじん	とうがん ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
16木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	なつやさいカレー(乳)	ぶた肉	粉チーズ	にんじん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ パナナ りんご	小麦粉	米油 バター	
	ビーンズサラダ	大豆 チキンハム			えだまめ きゅうり キャベツ	ひよこめめ		
	●ごまドレッシング						ごまドレッシング	
	ミニトマト(小2こ・中3こ)			ミニトマト				

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。都合により食材を変更させていただく場合があります。
◎は、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。
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(100gあたり1g未満)や調味料等は記載していません。

〈献立について〉

- 1日 「おこのみどんぶり(卵)」は、ごはんといっしょに食べましょう。
- 7日 セタセレクトです。自分で選んだメニューを楽しんで食べましょう。
「たなばたじる」は、そうめんと星型のかまぼこで天の川をイメージしています。
- 8日 かみまるくんの日です。「ごぼうのごまだれあえ」をよくかんで食べましょう。
歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。
- 15日 「なすみそメンチカツ」は、愛知県産のなすとみそを混ぜ合わせ、ひき肉で包んだメンチカツです。
- 16日 「なつやさいカレー(乳)」のズッキーニとたまねぎは、長久手市産も使用します。

※ 3日「さんまのみぞれに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

今月の愛知の野菜

じゃがいも かぼちゃ こまつな
ズッキーニ セロリー たまねぎ なす
チンゲンサイ とうがん パセリ みつば



毎月19日は「食育の日」
～おうちで
ごはんの日～

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって
体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方)	七夕 焼きサバ (福井県)	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ

★長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。ご家庭で活用してください。