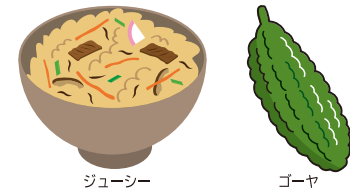




瀬戸市 令和7年 7月分献立表 [13回/月]

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～

瀬戸市中学校・掛川小学校

日 曜	献 立 名	【赤】 おもに体をつくるもとになる		【緑】 おもに体の調子を整えるもとになる		【黄】 おもにエネルギーのもとになる			
		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・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		みそ風味肉じゃが	ぶたにく・みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく・にんにく	じゃがいも・さとう		
		カルシウムたっぷりの鮭銀紙焼き	さけ			だいこん	さとう		
		甘酢あえ			にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま	
2	水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		瀬戸焼きそば	★ぶたにく・かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しいたけ・しょうが	やきそばめん・さとう	あぶら	
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	
		チーズ入りかぼちゃサラダ	ハム	チーズ	かぼちゃ	きゅうり	さとう	たまごぬきドレッシング	
3	木	わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳			こめ		
		生揚げの卵とじ	なまあげ・とりにく・たまご		にんじん	★たまねぎ・ねぎ	さとう		
		枝豆コロッケ	だいず			えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら	
		じゃこなっぱ		しらすぼし	こまつな・にんじん	きりぼしだいこん	さとう		
4	金	麦ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・おおむぎ		
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・にら	ねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら	
		中華サラダ	ハム			きゅうり・★キャベツ・しいたけ・みかんかんづめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	
7	月	【七夕献立】 そうめん汁は、そうめんを天の川や織物の糸に見立てた七夕の行事食です。織姫にあやかり、裁縫が上達するようにとの願いがこめられています。							
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ		
		そうめん汁	とりにく		オクラ・にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ・しいたけ	そうめん		
		あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ		あぶら
		大豆と枝豆のサラダ	だいず・あぶらあげ・ベーコン			えだまめ・きゅうり・とうもろこし	さとう		あぶら
		たなばたゼリー				レモンかじゅう・ぶどうかじゅう・みかんかじゅう・かんてん	さとう・みずあめ		
8	火	ソフト麺 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		ミートソース	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・ベーコン	チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ・にんにく	さとう		
		ツナサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし・とうもろこし		たまごぬきドレッシング	
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		とうがん汁	とりにく		にんじん	とうがん・しいたけ・ねぎ	じゃがいも		
		照り焼きハンバーグ					さとう		
		ハンバーグ	とりにく・だいず			たまねぎ	じゃがいも・さとう	ラード・あぶら	
10	木	#なすと厚揚げの味噌炒め	なまあげ・みそ		ピーマン	なす	さとう	ごまあぶら・あぶら	
		玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい		
		豆腐と春雨のスープ	とうふ・ハム		チンゲンサイ・にんじん	はくさい	はるさめ・さとう	ごまあぶら	
		タコライスの具	ぎゅうにく・ぶたにく	チーズ	にんじん・トマト	★たまねぎ		あぶら	
11	金	ポイルキャベツ				キャベツ・★たまねぎ			
		【沖縄料理】 ジューシーは、「炊き込みごはん」のことで沖縄の郷土料理です。沖縄はさまざまな行事を旧暦で行う文化が根強く残っていて、毎年7月13～15日の期間は「旧盆」と呼ばれ、とても大切な行事とされています。旧盆の初日である7月13日は「ご先祖様をお迎える」という意味の「ウンケー（お迎え）」の日で、さまざまな食べ物や料理をお供え物として準備をしますが、その中の一つがジューシーです。 ゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」は、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。ゴーヤに含まれる苦味成分のモルデシンには、胃腸の調子をよくして、食欲を増進させる働きがあります。							
		ジューシー（炊き込みごはん）	ぶたにく・かまぼこ	ひじき	にんじん	ねぎ・しいたけ	こめ		
		牛乳		牛乳					
		子持ちししゃもフライのみそかけ(小2尾・中3尾)	みそ				さとう		
		子持ちししゃもフライ	だいず	こもちししゃも			パンこ・こむぎこ		あぶら
		ゴーヤチャンプルー	やきとうふ・ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	ゴーヤ・しょうが・にんにく			ごまあぶら・あぶら
ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう				
14	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ		
		トックスープ	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しいたけ	トック		
		ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・ほうれんそう	しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		白みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ		にんじん	ごぼう・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ			
		鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら・ごま	
		ひじきと枝豆のサラダ	オイルツナ	ひじき	にんじん	もやし・えだまめ	さとう		
16	水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		大豆のチリコンカルネ	だいず・とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく			
		チーズ入りポテトサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング	
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		夏野菜カレー	ぶたにく		にんじん・かぼちゃ	★たまねぎ・えだまめ・★なす	じゃがいも	あぶら	
		イタリアンサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら	
		オレンジ				オレンジ			

#は応募料理

★は瀬戸市産

「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ

〔付記〕材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

7月の応募料理 9日(水) 「なすと厚揚げの味噌炒め」 南山中学校 Y.Y.様