



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	
【旬の食材】夏野菜			7月の献立では、いろいろな種類の夏野菜を使用します。 献立表から夏野菜を探して、給食の時間に料理に使われている夏野菜をたしかめながら食べましょう。						
1	火	ソフト麺 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		肉みそかけ	ぶたにく・みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ・とうもろこし	さとう	あぶら	
		じゃがいもとキャベツの塩昆布炒め	ささみオイルづけ	こんぶ	にんじん	キャベツ	じゃがいも	あぶら	
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		うずら卵の中華煮	ぶたにく・うずらたまご・なまあげ		にんじん	はくさい・★たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・しょうが		あぶら	
		揚げぎょうざ（2個）	ぶたにく・だいず		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	ラード	
		もやしの中華あえ		にんじん	もやし	さとう	あぶら		
3	木	わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			こめ		
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう		
		アーモンドあえ	オイルツナ		こまつな・にんじん	はくさい	さとう	アーモンド	
4	金	ピラフ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・えだまめ	こめ	マーガリン	
		牛乳		牛乳					
		コーンスープ		牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら	
		キャベツとささみのサラダ	ささみオイルづけ			★キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	
7	月	【七夕献立】そうめん汁 7月7日は七夕です。そうめんを天の川の流れに、オクラを星に見立てたそうめん汁をいただきます。							
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ		
		そうめん汁	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・オクラ		そうめん		
		#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	
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		すき煮	ぶたにく・やきどうふ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・えのきたけ・はくさい	さとう	あぶら	
		じゃがいものおかかサラダ	オイルツナ・かつおぶし		にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	たまごぬきドレッシング	
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		かきたま汁	たまご・とうふ・あぶらあげ		にんじん	ねぎ			
		枝豆コロッケ	だいず			えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ	あぶら	
		しらすあえ		しらすぼし	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		
10	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		瀬戸やきそば	ぶたにく・かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ	やきそばめん・さとう	あぶら	
		フルーツ白玉				みかんかんづめ・パインアップルかんづめ・ももかんづめ	こめこだんご・さとう		
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		トックスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	ねぎ	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	さとう	ごまあぶら・あぶら・ごま	
14	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ		
		じゃがいものっぺい汁	とりにく・あぶらあげ		にんじん	はくさい・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		
		子持ちししゃもフライのごまだれかけ（2尾）					さとう	あぶら・ごま	
		子持ちししゃもフライ	だいず	ししゃも			パンこ・こむぎこ・さとう		
15	火	赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・もやし・きゅうり			
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん	★なす・しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら	
		中華あえ	オイルツナ		にんじん	きゅうり・しいたけ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	
16	水	冷凍みかん				みかん			
		玄米ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・げんまい		
		夏野菜カレー	ぶたにく		トマト・かぼちゃ・にんじん	えだまめ・★たまねぎ	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	
17	木	瀬戸のごも	とりにく・あぶらあげ		にんじん	こんにゃく・ごぼう	こめ・さとう		
		牛乳		牛乳					
		白みそ汁	ぶたにく・とうふ・ちくわ・みそ			だいこん・ねぎ			
		千草あえ	オイルツナ	ひじき	こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら・ごま	

#は応募料理

★は瀬戸市産

〔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

7日(月)「なすと厚揚げの味噌炒め」

南山中学校

Y.Y.様