

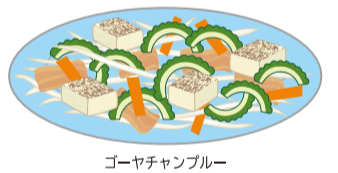


瀬戸市 令和8年 7月分献立表 [12回/月]

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・みつば小学校

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	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	
		えびシューマイ (小2個・中3個)	えび・たら・だいず			たまねぎ・キャベツ	こむぎこ・さとう		
		きゅうりの甘酢あえ			にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	
2	木	玄米ごはん 発酵乳		はっこう乳				こめ・げんまい	
		高野豆腐の卵とじ	こおりどうふ・とりにく・たまご		にんじん	★たまねぎ・ねぎ・だいこん・たけのこ	さとう		
		大豆とじゃがいもの甘酢あえ	だいず			えだまめ	じゃがいも・さとう	あぶら	
3	金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	
		#健康トマトスープ	オイルツナ	わかめ	トマト・さやいんげん	セロリ・えのきたけ	さとう・じゃがいも	ごま	
		焼肉	ぶたにく			★たまねぎ・しょうが・にんにく	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	
6	月	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ・おおむぎ	
		とうがんと生揚げの煮物	なまあげ・とりにく		にんじん	とうがん・しいたけ・ねぎ	じゃがいも		
		さばの銀紙焼き	さば・みそ				こめこ・さとう		
		ひじきと野菜のごまあえ	ベーコン	ひじき	にんじん・にら	もやし・えだまめ	さとう	ごま	
7	火	【七夕の行事食】七夕の節句は、7月7日の夜に行われる「星祭り」とも呼ばれ、そうめんを天の川や、織姫が使う機織りの織り糸に見立てたそうめん汁が食べられます。							
		ごはん 牛乳		牛乳					こめ
		そうめん汁	とりにく		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ・しいたけ	そうめん		
		子持ちししゃもフライ (小2尾・中3尾)		こもちししゃも			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 (パイナップル味)				パイナップルかじゅう	さとう				
8	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	
9	木	わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳				こめ	
		五目みそ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・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	あぶら	
アーモンドあえ			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド			
10	金	【沖縄料理】ジュシーは、沖縄で食べられている炊き込みご飯です。沖縄では海藻がよく食べられていて、ジュシーにもひじきが入っています。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。							
		ジュシー	ぶたにく・かまぼこ	ひじき	にんじん	ねぎ	こめ	あぶら	
		牛乳		牛乳					
		コロケ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず		にんじん・パセリ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう	あぶら	
		焼き豆腐とゴーヤのチャンプルー	やきどうふ・ぶたにく		にんじん	もやし・ゴーヤ		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		
13	月	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ・おおむぎ	
		トックスープ			にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しいたけ・しめじ	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・あぶら	
		中：乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
14	火	ソフト麺 牛乳		牛乳				ソフトめん	
		肉みそ	ぶたにく・ちくわ・みそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・とうもろこし・えだまめ・しょうが	さとう	あぶら	
		あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら	
		ミニトマト (2個)			ミニトマト				
15	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	
		肉だんごとキャベツのスープ	とうふ		にんじん	キャベツ・ねぎ	じゃがいも		
		肉だんご	とりにく			たまねぎ	パンこ・さとう・みずあめ		
		中華サラダ	ハム			きゅうり・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	
中：キャンディチーズ (2個)		チーズ							
16	木	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	
		夏野菜カレー	ぶたにく		かぼちゃ・トマト	★なす・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
		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 「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ ★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。