
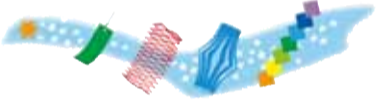




瀬戸市 令和8年 7月分献立表 [12回/月]

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	
<p>【旬の食材】夏野菜 夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。7月の給食には、ピーマン、トマト、なすなど夏野菜をたくさん使っています。給食の料理に入っている夏野菜を確認しながら、あじわってみてください。</p> 									
1	水	ごはん 牛乳 鶏団子と春雨のスープ 鶏団子 チンジャオロースー	とうふ とりこく・ぶたにく・だいず ぶたにく	牛乳 牛乳	にんじん にんじん ピーマン・にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが・にんにく	こめ はるさめ みずあめ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら・ごまあぶら	
2	木	ミルクロールパン 牛乳 #健康トマトスープ マカロニサラダ	オイルツナ ささみオイルづけ	牛乳 わかめ	さやいんげん・トマト にんじん	セロリ・えのきたけ きゅうり・キャベツ	パン じゃがいも・さとう マカロニ	ごま たまごぬきドレッシング	
3	金	ごはん 牛乳 洋風団子汁 ハンバーグのてりかけ ハンバーグ しらすあえ	とりこく・みそ だいず・とりこく・ぶたにく	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	だいこん・ねぎ たまねぎ・にんにく・セロリ ★キャベツ	こめ こめこだんご さとう さとう・じゃがいも さとう	あぶら あぶら	
6	月	むぎごはん 牛乳 たまご 卵とじ ささみとひじきのサラダ	ぶたにく・こおりとうふ かまぼこ・たまご ささみオイルづけ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん	たまねぎ・グリーンピース もやし	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら・ごま	
7	火	<p>【七夕献立】七夕には収穫祭の意味もあります。夏にとれた野菜などを供えて、作物が収穫できたことへの感謝をあらわします。今日の給食には夏野菜のえだまめ、とうもろこし、オクラを使いました。自然のめぐみに感謝して食べてください。</p> 							
7	火	ソフト麺 牛乳 肉みそかけ キャベツとツナのあえもの 七夕ゼリー	ぶたにく・はんぺん・みそ オイルツナ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん・オクラ	たまねぎ・えだまめ・とうもろこし キャベツ 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	ソフトめん さとう さとう さとう・みずあめ	あぶら あぶら あぶら	
8	水	わかめごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 千草あえ	ぶたにく・なまあげ ささみオイルづけ・あぶらあげ	牛乳・わかめ 牛乳	にんじん こまつな・にんじん	こんにゃく・だいこん・★たまねぎ・グリーンピース もやし	こめ さとう さとう	あぶら あぶら	
9	木	黒ロールパン 牛乳 クリームスープ ポテトサラダ	ぶたにく オイルツナ	牛乳 牛乳・だっしふん乳	こまつな・にんじん にんじん	たまねぎ・とうもろこし きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも・さとう	マーガリン・あぶら たまごぬきドレッシング	
10	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨の中華あえ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ささみオイルづけ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ ★キャベツ・もやし・あまなつみかんかんづめ	こめ さとう はるさめ・さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
13	月	むぎごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ ビビンバ	とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ・にんじん にんじん・こまつな	ねぎ しょうが・にんにく・もやし	こめ・おおむぎ さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら・あぶら	
14	火	ごはん 発酵乳 夏野菜カレー キャベツとチーズのサラダ	ぶたにく オイルツナ	はっこう乳 チーズ	トマト・にんじん にんじん	★なす・えだまめ・たまねぎ キャベツ・とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	
15	水	ごはん 牛乳 白味噌汁 とうもろこしとえびのかき揚げ 小松菜のおひたし	とうふ・はんぺん・みそ だいず	牛乳 ほしえび	にんじん こまつな・にんじん	だいこん・ねぎ とうもろこし・★たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
16	木	チキンライス 牛乳 かぼちゃの豆乳スープ ごぼうサラダ	とりこく とうにゅう オイルツナ	牛乳 牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	★たまねぎ・グリーンピース ★たまねぎ・とうもろこし ごぼう・きゅうり	こめ あぶら さとう	あぶら あぶら あぶら・たまごぬきドレッシング	

#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 2日(木)「健康トマトスープ」 南山中学校 Y.Y. 様