



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・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

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		牛乳			こめ		
		鶏団子と春雨のスープ	とうふ		にんじん	ねぎ	はるさめ	あぶら	
		鶏団子	とりにく・ぶたにく・だいず			たまねぎ	みずあめ	あぶら	
		チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン・にんじん	しょうが・にんにく	じゃがいも	あぶら・ごまあぶら	
		中：乾燥小魚		かたくちいわし			さとう・みずあめ		
2	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		#健康トマトスープ	オイルツナ	わかめ	さやいんげん・トマト	セロリ・えのきたけ	じゃがいも・さとう	ごま	
		マカロニサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	きゅうり・キャバツ	マカロニ	たまごぬきドレッシング	
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		洋風団子汁	とりにく・みそ	牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご		
		ハンバーグのてりかけ					さとう		
		ハンバーグ	だいず・とりにく・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・セロリ	さとう・じゃがいも	あぶら	
		しらすあえ		しらすほし	こまつな・にんじん	★キャバツ	さとう		
6	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ		
		卵とじ	ぶたにく・こおりとうふ かまぼこ・たまご		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう		
		ささみとひじきのサラダ	ささみオイルづけ	ひじき	にんじん・さやいんげん	もやし	さとう	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>							
		ソフト麺 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		肉みそかけ	ぶたにく・はんぺん・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	
		キャバツとツナのあえもの	オイルツナ		にんじん・オクラ	キャバツ	さとう	あぶら	
		七夕ゼリー			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	あぶら		
8	水	わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			こめ		
		豚肉と生揚げのうま煮	ぶたにく・なまあげ		にんじん	こんにゃく・だいこん・★たまねぎ・グリーンピース	さとう	あぶら	
		千草あえ	ささみオイルづけ・あぶらあげ		こまつな・にんじん	もやし	さとう		
9	木	黒ロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		クリームスープ	ぶたにく	牛乳・だっしふん乳	こまつな・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	こむぎこ	マーガリン・あぶら	
		ポテトサラダ	オイルツナ		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	
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら	
		春雨の中華あえ	ささみオイルづけ		にんじん	★キャバツ・もやし・あまなつみかんかんづめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	
13	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ		
		チンゲンサイのスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	ねぎ			
		ピピンパ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・こまつな	しょうが・にんにく・もやし	さとう	ごまあぶら・あぶら	
		中：アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう		
14	火	ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ		
		夏野菜カレー	ぶたにく		トマト・にんじん	★なす・えだまめ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
		キャバツとチーズのサラダ	オイルツナ	チーズ	にんじん	キャバツ・とうもろこし	さとう	あぶら	
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		白味噌汁	とうふ・はんぺん・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	じゃがいも		
		とうもろこしとえびのかき揚げ	だいず	ほしえび		とうもろこし・★たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
		小松菜のおひたし			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	
16	木	チキンライス	とりにく		にんじん	★たまねぎ・グリーンピース	こめ	あぶら	
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃの豆乳スープ	とうにゅう		かぼちゃ	★たまねぎ・とうもろこし		あぶら	
		ごぼうサラダ	オイルツナ		にんじん	ごぼう・きゅうり	さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング	
		中：キャンディチーズ（3個）		チーズ					

#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。

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