



令和 7年 7月 分 献 立 予 定 表



今年度は町で1食小学生50円、中学生60円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日 付	曜 日	こ ん だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
1	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		613	776
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん	油		
		アーモンドあえ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	27.3	32.9
		みだくさんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも			
2	水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		686	857
		コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
		ラタトゥイユ	豚肉		にんじん トマト バジル	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす エリンギ	砂糖	オリーブ油	24.0	28.8
		コールスローサラダ				とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング		
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		670	844
		ぶたどん	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	砂糖	油		
		さばのしおやき	さば					油		
		メロン				メロン			26.4	31.4
4	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		660	854
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		ねぎ にんじん	ねぎ 玉ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん			
		やきぎょうざ(小2こ中3こ)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉		27.8	34.5
		ココアまめ	大豆 きな粉				砂糖			
七 夕 献 立 🌟🍉🍌🍓🍇🍓🍌🍉🌟										
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637	817
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	でんぶん 砂糖	油		
		オクラのおかかあえ	ツナ かつお節		オクラ にんじん	キャベツ	砂糖			
		たなばたじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	そうめん		24.9	31.6
		ラムネゼリー					砂糖			
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613	777
		はんぺんのおこのみあげ	はんぺん	青のり		しょうが	小麦粉	油		
		かりもりとキャベツのあえもの	ツナ		にんじん	キャベツ かりもり	砂糖		22.5	27.7
		かぼちゃのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	ねぎ 玉ねぎ				
9	水	ナン 牛乳		牛乳			ナン		656	798
		キーマカレー	豚肉 ひよこめ		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ りんご		油		
		ハムステーキ	ハム					油	29.5	36.5
		ポテトサラダ	ツナ			とうもろこし きゅうり	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
10	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		614	771
		にくひじきごはんのぐ ごはんにまぜて たべましょう	豚肉	ひじき		にんにく 枝豆	砂糖			
		さけぎんがみまき	さけ			大根	砂糖		28.7	34.6
		とうがんじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ とうがん 干し椎茸	でんぶん			
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		641	806
		はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油		
		パンパンジーサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング	22.6	27.2
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	でんぶん			
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		674	831
		しらすとうめごはんのぐ ごはんにまぜて たべましょう	かつお節	しらす干し	梅 赤しそ	きゅうり				
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油		
		ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも		25.9	30.5
		ヨーグルト		ヨーグルト						
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602	784
		レバー入りつくね(小2こ中3こ)	鶏肉			玉ねぎ	でんぶん 砂糖			
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	22.7	28.2
		たくあんあえ				大根 キャベツ	砂糖	ごま		
16	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		695	784
		ちゃんぽんスープ	豚肉 いか えび かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ				
		とりにくのからあげ	鶏肉			生姜	でんぶん 小麦粉	油	32.7	36.3
		パンサンスー	ハム			もやし きゅうり	砂糖	ごま油		



令和 7年 7月 分 献 立 予 定 表



今年度は町で1食小学生50円、中学生60円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ん だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
17	木	むぎごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		623	781
		あじのバジルやき	あじ		バジル	にんにく	でんぶ	油		
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖	油	29.6	36.0
		れいとうみかん				みかん				

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。

※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 13回

平均値	645	806
基準値	26.5	32.0
	650	830
	26.0	34.0

給食だより



意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



7月に使う地元産の食材

〈武豊町〉 みそ
〈知多半島〉 小松菜 なす かりもり
〈愛知県〉 米 牛乳 豚肉 メロン

給食レシピ紹介

肉ひじきごはんの具

【7/10の献立】

《材料》4人分

豚ひき肉	100g
おろしにんにく	1g
乾燥ひじき	10g
むき枝豆	20g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1

《作り方》

- ①ひじきは水で戻し、枝豆はゆでておく。
- ②フライパンにひき肉とにんにくを入れて炒め、火が通ったら①を入れて、さらに炒める。
- ③②にAの調味料を入れて味を付ける。
- ④③をごはんの上ののせるか、ごはん混ぜ合わせて食べる。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



★七夕の行事食— そうめん汁



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事です。七夕には機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べ、健康や無事を願う風習があります。

7日の給食は、そうめんを使った七夕汁が出ます。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べてほしいです。

