



日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1月	クロスロールパン 牛乳 トマトとなすのスパゲティ チキンウインナー れいとうパン	ぶた肉 チキンウインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ なす エリンギ にんにく	米・パン・めん・いも・砂糖 スパゲティ さとう	油脂・種実	646 23.9
2火	ごはん 牛乳 えだまめコロッケ やさいのごまあえ かぼちゃのみそしる	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	えだ豆 玉ねぎ キャベツ 切干し大根 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 じゃがいも さとう 小麦粉 さとう	油脂・種実 ごま	611 21.5
3水	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル なまあげのちゅうかに	ぶた肉 はんぺん たまご けずり節 生あげ とり肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	ゴーヤ もやし きくらげ 玉ねぎ しょうが 大根	米 さとう だんご	油脂・種実 菜種油	605 26.4
4木	ごはん 牛乳 ハヤシライス てりやきハンバーグ コールスローサラダ	ぶた肉 とりレバー とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも 米粉 だんご さとう だんご	油脂・種実 菜種油	702 27.6
5金	ごはん 牛乳 さばのしおやき オクラともやしのおかかあえ たなばたじる たなばたゼリー	さば けずり節 とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	オクラ にんじん にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ねぎ レモン ぶどう みかん	米 さとう ビーフン	油脂・種実	636 23.8
8月	ごはん 牛乳 あじフライのレモンしょうゆかけ えだまめサラダ たまごなしマヨネーズ(クラスよう) みたくさんじる	あじ とり肉 ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	レモン えだ豆 きゅうり キャベツ ごぼう えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも だんご パン粉 小麦粉 だんご さとう	油脂・種実 菜種油 たまごなしマヨネーズ	667 26.5
9火	ごはん 牛乳 あつやきたまご こまつなのあえもの にりとくやさいのうまに	たまご かつおツナ とり肉 はんぺん	牛乳	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ	米 さとう だんご さとう	油脂・種実	606 24.6
10水	ソフトめん 牛乳 トマトちゃんぽん あげきょうざ 2こ はるさめとひじきのごまずあえ	ぶた肉 なんと ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ねぎ にら にんじん 小松菜	キャベツ もやし きくらげ にんにく ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン	米 さとう だんご パン粉 小麦粉 だんご	油脂・種実 菜種油 ごま ごま油	685 27.5
11木	むぎごはん 牛乳 キムタクごはんのぐ★ にくだんこのあまずあんかけ 5こくらい とうがんにる	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	白菜キムチ 大根つけ 玉ねぎ しょうが とうがん しいたけ ねぎ	米 さとう だんご だんご	油脂・種実 ごま油 菜種油	624 25.5
12金	わかめごはん 牛乳 からあげ きりぼしだいこんのちゅうかいたため はっほうたん	とり肉 ちくわ ぶた肉 なんと えび いか	牛乳	わかめ にんじん 小松菜 にんじん チンゲンサイ	切干し大根 しいたけ にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	米 だんご 小麦粉 さとう	油脂・種実 菜種油 菜種油	596 25.5
16火	ごはん 牛乳 いわしのうめ やさいのごんがあえ にくじゃが	いわし ごんぶ ぶた肉 はんぺん	牛乳	赤しそ にんじん にんじん さやいんげん	梅 キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう だんご さとう じゃがいも さとう	油脂・種実	604 24.2
17水	クロワッサン 牛乳 しろみざかなのオーロラソースかけ やさいのマリネ ポトフ 《セレクトデザート》 A:ラ・フランスゼリー B:アイスマース C:もものタルト	たら チキンハム とり肉 豆乳	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ セロリー キャベツ ラ・フランス もも	米 さとう だんご さとう さとう 米粉 だんご	油脂・種実 菜種油 菜種油 植物油 植物油	A:567 B:587 C:575 A:21.6 B:21.8 C:22.0
18木	むぎごはん 牛乳 なつやさいのキーマカレー かりもりとツナのサラダ ごまドレッシング(クラスよう) れいとうみかん	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ ビーマントマト	玉ねぎ にんにく しょうが なす かりもり きゅうり キャベツ みかん	米 米粉 だんご	油脂・種実 食用油 ごまドレッシング	642 21.2

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

給食回数 13回

基準値 650
26.8

★のついたおかずは、ごはんにのせてたべましょう。



(c)2011東海商業高校

10日(水)
トマトの日
トマトちゃんぽん

18日(木)
東海市
もぐもぐ
食育デー



7月7日(日)は七夕です。七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。給食では7月5日(金)にそうめんの代わりにビーフンを使用して作った「七夕汁」を出します。ビーフンは天の川に見立てています。数は少ないですが、星型のにんじんも入っています。デザートは七夕の星空をイメージした七夕ゼリーです。願い事を考えながら、楽しく給食を食べましょう。

パリ2024夏季オリンピックの開催にちなんで、17日(水)はフランスに関連した献立になっています。



今月の愛知県産の食べ物

たまねぎ	チンゲンサイ	かりもり	とうがん	トマト	なす
きりぼしだいこん	にんにく	ねぎ	こまつな	みかん	は 東海市産

