



[令和7年]

変更版

7月 中学校献立表



今月の給食目標

片付けをきちんとしよう

半田市学校給食センター

日	曜	除去食対応献立	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	中学校
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
1	火		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		711	
			ツナそばろごはんの具	まぐろ		さやいんげん	しょうが	さとう			
			野菜の梅肉和え			にんじん しそ	きゅうり キャベツ うめ	さとう			
			冬瓜汁	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	とうがん えのきたけ ほししいたけ	でんぷん			
2	水		スライスパン 牛乳		牛乳			パン		854	
			★肉団子とじゃが芋のケ チャップソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
			枝豆サラダ				えだまめ キャベツ きゅうり	しろいんげんまめ	ドレッシング		
			豆乳コーンスープ	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ エリンギ				
3	木		いちごジャム					いちごジャム		823	
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			さばの塩焼き	さば							
			かりもり入りきんぴらごぼう	ぶたにく ちくわ		にんじん	かりもり ごぼう	さとう	ごま あぶら		
4	金		玉ねぎのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ			764	
			麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ			
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース	さとう			
			鶏肉の三色ピーマ ンソース	とりにく		ピーマン あかピーマン	きピーマン	さとう でんぷん			
7	月		コールスローサラダ				キャベツ たまねぎ とうもろこし		ドレッシング	788	
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★枝豆コロツケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら		
			いかときゅうりの酢みそ和え	いか みそ	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう			
8	火		★七タ汁	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ	はるさめ でんぷん		799	
			★七タゼリー				レモン ぶどう みかん	さとう			
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★いわしの梅煮	いわし		あかしそ	うめ	さとう			
9	水		たくあん和え				たくあん きゅうり キャベツ			819	
			生揚げのうま煮	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん			
			麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ			
			★えびしゅうまい(3個)	えび たら ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん			
10	木		バンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング	749	
			マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん			
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★厚焼き卵	たまご							
11	金		おくらネバネバ和え			オクラ	もやし キャベツ	さとう		807	
			肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
			ソフトめん 牛乳		牛乳			めん			
			なすとトマトの ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ なす グリンピース	さとう			
			フランクフルト	フランクフルト							
			アスパラソテー			アスパラガス	キャベツ たまねぎ		オリーブあぶら		

◎食べるときは、よくかんで食べましょう。

※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。

※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記しているものではありません。

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレルギー資料をご確認ください。

※給食センターのメールアドレス kyushoku@city.handa.lg.jp

『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシピを紹介しています。ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。QRコードを読み込むと、すぐにご覧いただけます。



日	曜	除去食対応献立	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	中学校
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
14	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		795
			豚丼	ぶたにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ	さとう		
			★けんちん信田の 野菜あんかけ	とうふ たら あぶらあげ	ひじき	にんじん あかピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	
			もやしときゅうりの赤しそ和え			あかしそ	きゅうり もやし			
15	火		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		772
			★あじのチリソース	あじ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
			ゴーヤ入り野菜炒め	ベーコン		にんじん	ゴーヤ キャベツ	さとう	あぶら	
		えび	八宝湯	ぶたにく いか えび		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが	でんぷん		
16	水		くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		859
			★ハンバーグのト マトソース	ぶたにく とりにく だいず		トマト	たまねぎ	さとう		
			ポテトサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも		
			ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	
		卵	コーン卵スープ	とりにく たまご		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	でんぷん		
17	木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		833
			★チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
			ひじきとかりもりの 和え物	まぐろ	ひじき	にんじん こまつな	かりもり とうもろこし	さとう		
			かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		かぼちゃ はねぎ にんじん	だいこん えのきたけ			
			セレクトデザート							
			A★わらびもち	きなこ				でんぷん さとう		
			B★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう		
簡易給食	18	金	「ごはん」「牛乳」 「キャンディーチーズ(3個)」 「★レトルト野菜カレー」(にんじん・トマト・かぼちゃ・たまねぎ・セロリ・しょうが・にんにく・じゃがいも・ パインアップル・アセロラ・とうもろこし) 「★乾燥小魚」(かたくちいわし・さとう) 「★蒲郡みかんゼリー」(みかん・さとう)							740

給食だより

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。

1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



夏を元気に過ごすための食生活のポイント



朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



愛知県産の食べ物



こめ

牛にゅう

たまご

チンゲンサイ

なす

かりもり

みそ

しょうゆ

す

7月17日(木)はセレクト給食

A : わらびもち
B : ぶどうゼリー

よくかんで
たべましょう。