



[令和7年]

変更版

7月 小学校献立表



今月の給食目標

かたづ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	こ ん だ て め い	赤 からだをつくる		緑 からだのちょうしをととのえる		黄 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	小学校
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
				魚・肉・卵 大豆製品	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		
1	火		むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		563	
			ツナそばごはんのぐ	まぐろ		さやいんげん	しょうが	さとう			
			やさいのばいにくあえ			にんじん しそ	きゅうり キャベツ うめ	さとう			
			とうがんじる	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		704	
			★にくだんごとじゃがい も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		
			えだまめサラダ				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		
			とうにゅうコーンスープ	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				
			いちごジャム					いちごジャム			
3	木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		664	
			さばのしおやき	さば							
			かりもりいりきんぴらごぼう	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		
			たまねぎのみそしる	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				
4	金		むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		608	
			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			
			とりにくのさんしょ くピーマンソース	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			
			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		
7	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		636	
			★えだまめコロツケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら		
			いかときゅうりのすみそあえ	いか みそ	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう			
			★たなばたじる	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			
			★たなばたゼリー				レモン ぶどう みかん	さとう			
8	火		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		636	
			★いわしのうめに	いわし		あかしそ	うめ	さとう			
			たくあんあえ				たくあん きゅうり キャベツ				
			なまあげのうまに	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			
9	水		むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		641	
			★えびしゅうまい(2こ)	えび たら ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん			
			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		
			マーボーどうふ	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			
10	木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		599	
			★あつやきたまご	たまご							
			おくらネバネバあえ			オクラ	もやし キャベツ	さとう			
			にくじゃが	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			
11	金		ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		648	
			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	こんだてめい	赤 からだをつくる		緑 からだのちょうしをととのえる		黄 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
				魚・肉・卵 大豆製品	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	
14	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		640
			ぶたどん	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		
			★けんちんしのだの やさいあんかけ	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あかしそあえ			あかしそ	きゅうり もやし			
15	火		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		613
			★あじのチリソース	あじ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
			ゴーヤいりやさしいため	ベーコン		にんじん	ゴーヤ キャベツ	さとう	あぶら	
		えび	はっぼうたん	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		687
			★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	
		たまご	コーンたまごスープ	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		654
			★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 あえもの	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		
			かぼちゃのみそしる	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		
18	金	かんいきゅうしよく	「ごはん」「牛乳」 「キャンディーチーズ(2こ)」 「★レトルトやさいカレー」(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) 「★かんそうこざかな」(かたくちいわし・さとう) 「★がまごおりみかんゼリー」(みかん・さとう)							606

給食回数 14回

基準値
(1食あたり)

小学校

650

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。



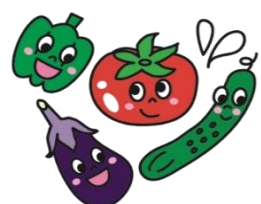
こまめに水分をとりましょう。

- 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。



夏野菜をしっかりと食べましょう。

- 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



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。