



7月献立表



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに 体をつくるもとになる食品		おもに 体の調子を整えるもとになる食品		おもに エネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 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 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
1	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		しゅうまい 3個
		豚キムチ	豚肉			はくさいキムチ もやし たまねぎ		油 ごま ごま油	
		しゅうまい	豚肉 ホタテエキス			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう 小麦粉		
		中華スープ	豆腐		にんじん チンゲンサイ	コーン ねぎ			
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さばのおろしかけ	さば			だいこん	さとう でんぷん		
		チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま	
		ご汁	豚肉 大豆 豆乳 油揚げ みそ			こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん			
3	木	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		
		とり肉のクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルー		
		オムレツ	卵				さとう	油	
		フルーツミックス				みかん パイン	メロンゼリー さとう	ナタデココ	
4	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		マーボーなす	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ なす しょう が にんにく ねぎ	さとう でんぷん	ごま油	
		春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		ナムル				きゅうり もやし コーン	さとう	ごま油 ごま	
7	月	ちらしずし 牛乳	卵 ツナ	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう きゅうり しいたけ しょうが	ごはん さとう	ごま	七夕の献立
		七夕汁	かまぼこ 豆腐			えのきたけ たまねぎ ねぎ			
		枝豆コロッケ				枝豆 たまねぎ	でんぷん さとう パン粉 小麦粉	油	
		七夕ゼリー					七夕ゼリー		
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		元気丼の具	豚肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん にら	たまねぎ こんにゃく	さとう		
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
		きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり		ごま油 ごま	
9	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		豆腐ハンバーグのおろし かけ	とり肉 豆腐 豚肉			だいこん	さとう でんぷん	油	
		なめたけあえ			こまつな にんじ ん	なめたけ もやし	さとう		
		とうがん汁	とり肉		にんじん	とうがん しょうが ねぎ	でんぷん		





			おもに 体をつくるもとになる食品		おもに 体の調子を整えるもとになる食品		おもに エネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 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 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
10	木	冷やし中華 牛乳	とり肉 卵	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが	冷やし中華そば		
		肉だんごの甘酢あんかけ	とり肉（肉だんご）			たまねぎ たけのこ キャベツ（肉だんご）	さとう でんぷん	油	
11	金	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん		ししゃも 3個
		★夏野菜の肉じゃが	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ	じゃがいも さとう	油	
		ししゃもフリッター	ししゃも おきあみ	あおさ			小麦粉 でんぷん さとう 米粉	油	
		ウィンナーとたまごの ソテー	ウィンナー 卵			むき枝豆			
14	月	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦ごはん		ごぼう入り つくね 3個
		ごぼう入りつくね	とり肉 豚肉			たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	油	
		ゴーヤチャンプル	ツナ 厚揚げ			にがうり もやし	さとう	ごま油	
		すまし汁	かまぼこ 豆腐		にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ			
15	火	ジューシー 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳 糸昆布	にんじん	しいたけ しょうが	アルファ化米 さとう	油	ぎょうざ 3個
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
		もずくのスープ	卵	もずく	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ	でんぷん		
16	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	
		オクラとキャベツのあえ物	かつおぶし		オクラ	キャベツ	さとう		
		みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	煮干し		たまねぎ だいこん ねぎ			
17	木	ホットドック 牛乳	フランクフルト	牛乳		キャベツ	サンドイッチロールパン		ケチャップ
		野菜のスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
18	金	夏野菜カレー 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが	ごはん	油	
		枝豆サラダ			にんじん	むき枝豆 キャベツ コーン レモン	さとう	オリーブ油	
		冷凍みかん				みかん			

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食回数 14回

太字は愛知県産です。

夏休み親子料理教室

扶桑町でとれる野菜についての講義と調理

申し込み方法

7月2日（水）～4日（金）

二次元コードから

申し込みをお願い
します。



広報7月号にも掲載しています。

日時

令和7年7月30日（水）

時間

午前9時30分～午後1時30分

場所

中央公民館（調理実習室）

参加費

1人500円

対象者

小学生・中学生とその保護者

（小学5年生以上は、児童生徒のみの参加可）

定員

30名

※エプロン・三角きん・ふきん・水とう
マスクを持ってきてください。

《メニュー（予定）》

- ・枝豆とコーンの炊き込みごはん
- ・豚肉と夏野菜のさっぱり炒め
- ・オクラのみそ汁
- ・しゅわしゅわ白玉ポンチ

※定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。

参加が決定した方には7月9日以降
電話で連絡いたします。

※食物アレルギー対応はできませんのであらかじめご了承ください。

