



令和7年 7月分献立表



豊川市学校給食課(南部学校給食センター)

日 曜	献立名	主な食品とその動き						メモ欄
		赤/体をつくる		緑/体の調子を整える		黄/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 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	米粉のハヤシライス	ぶた肉 豆乳		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	
	オムレツ	鶏卵				でんぷん さとう	油	
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		油	
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ユッケジャンスープ	牛肉 赤みそ 白みそ		にんじん にら	だいこん 干しいたけ もやし たまねぎ	でんぷん	油	
	はるまき	ぶた肉		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	油	
	海そうサラダ	塩中華ドレッシング	ひじき		コーン キャベツ こんにゃく寒天		塩中華ドレッシング	
3 木	ナン 牛乳		牛乳			ナン		
	キーマカレー	ぶた肉		にんじん 赤ピーマン ピーマン 冷凍トマト	たまねぎ エリンギ		油	キーマカレー:ナンに キーマカレーをつけて 食べましょう。
	ウインナーソーセージ (㊤2こ・㊤3こ)	ウインナーソーセージ						
	やさいソテー			にんじん	キャベツ コーン		油	
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	きらきらすまし		ほし型かまぼこ 冷凍とうふ	にんじん オクラ	たまねぎ たけのこ えのきたけ			豊川産オクラの日
	ほし型ハンバーグ		とり肉 ぶた肉	トマトペースト	たまねぎ にんにくペースト しょうがペースト	さとう でんぷん	油	たなばた献立 たなばたゼリー:学校 配送
	三色炒め			にんじん こまつな	もやし		油	
	たなばたゼリー				レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	さとう	油	
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とうがんのみそ汁		冷凍とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん はねぎ	とうがん			
	えだ豆コロケ				えだ豆 たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん 小麦粉	油	
	切り干しだいごんの煮付け		揚げはん	にんじん さやいんげん	切り干しだいごん	さとう		
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	けんちん汁		冷凍とうふ	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく 干しいたけ		油	豊川産グリーンアス パラガスの日
	とり肉のあま酢あんかけ		とり肉			さとう でんぷん		
	夏やさいと大豆のサラダ	ごまドレッシング	水煮大豆	グリーンアスパラガス	きゅうり コーン		ごまドレッシング	
	アーモンド小魚					さとう でんぷん	アーモンド	
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チャプチェ		ぶた肉	にんじん ピーマン	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ	はるさめ さとう	油	豊川産きくらげの日
	えびしゅうまい(㊤2こ・㊤3こ)		えび たら		たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
	すいか				すいか			
10 木	くろロールパン 牛乳		牛乳			くろロールパン		
	サマースープ			トマト かぼちゃ	たまねぎ コーン むきえだ豆		油	
	キャベツ入りメンチカツ		牛肉 ぶた肉		キャベツ たまねぎ	でんぷん 小麦粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー	油	
	ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かきたま汁		冷凍とうふ 液卵	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	さばの煮付け		さば		しょうが	さとう でんぷん		ぶどうゼリー:学校配送
	きゅうりあえ [きゅうり漬]				キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	[さとう]		
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	さとう		
14 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		ビビンバ:麦ごはん にビビンバの具をの せ、まぜながら食べま しょう。 フローズンヨーグルト: クラス配送
	わかめスープ		なるとまき 冷凍とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ 干しいたけ		
	ビビンバ(肉)		牛肉		にんにく	さとう でんぷん	油	
	ビビンバ(やさい)			にんじん チンゲンサイ	大豆もやし にんにく	さとう	油 いらごま	
	フローズンヨーグルト					フローズンヨーグルト		
15 火	冷やし白玉うどん 牛乳	うどんつゆ	牛乳			冷やし白玉うどん		
	肉どうふ		ぶた肉 冷凍とうふ	にんじん はねぎ	たまねぎ こんにゃく	さとう でんぷん	油	
	ミニちくわのいそべ揚げ (㊤1・2年1こ・その他2こ)		たら	あおさ		さとう 小麦粉 でんぷん	油	
	赤しそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり			
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	マーボーなす		ぶた肉 赤みそ	にんじん はねぎ	おろししょうが にんにく たまねぎ なす	さとう でんぷん	油	豊川産なすの日
	ぎょうざ(㊤2こ・㊤3こ)		ぶた肉	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	
	冷凍みかん				みかん			
17 木	ごはん 牛乳	コーヒー糖	牛乳			ごはん コーヒー糖		
	ふ玉汁		冷凍とうふ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ		
	いわしのしょうが煮		いわし		しょうが	さとう でんぷん		
	ごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	すりごま	

● 献立表の㊤は小学校、㊤は中学校です。 ● 食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ● 太字は愛知県産の予定です。
● 調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ● 都合により献立及び食品を変更する場合があります。

給食レシピの紹介 キーマカレー

- 〈材料(4人分)〉
- ・サラダ油 …… 小さじ1
 - ・ぶた肉(ひき肉) …… 100g
 - ・赤ぶどう酒 …… 大さじ1/2
 - ・こしょう …… 少々
 - ・にんじん(みじん切り) …… 80g
 - ・たまねぎ(みじん切り) …… 240g
 - ・エリンギ(みじん切り) …… 40g
 - ・赤ピーマン(みじん切り) …… 10g
 - ・ピーマン(みじん切り) …… 10g
 - ・トマト(さいのめ切り) …… 80g
 - ・ローストオニオン …… 4g
 - ・洋風だし …… 小さじ2
 - ・ソース …… 小さじ2
 - ・米粉のカレールウ …… 12g
 - ・米粉のカレールウ(甘口) …… 40g
 - ・カレー粉 …… 少々
 - ・ケチャップ …… 大さじ1強

- 〈作り方〉
- ①ぶたひき肉にAの調味料で下味をつけ、サラダ油で炒める。
 - ②にんじん、たまねぎ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマンを加え、炒める。
 - ③トマト、ローストオニオン、洋風だしを入れ、煮込む。
 - ④Bの調味料を入れてさらに煮込む。

朝ごはんて脳の目覚ましスイッチON!!

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。
人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。朝ごはんを抜き、昼ごはんまでにも食べないと、脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。
朝ごはんから、ごはんやパンなど主食をしっかり食べて、脳の目覚ましスイッチを「ON」にしましょう。



炭水化物



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

7月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!



グリーンアスパラガス



なす



オクラ



きくらげ



豊川市三上町 下谷 由紀子さんです。

今が一番おいしい旬のアスパラガス。栄養たっぷりのアスパラガスを食べる夏に負けず、勉強を頑張ってください。



予立献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページをご覧ください。