



7

月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 暑さに負けない食事をとろう

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
		赤 体をつくる		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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ピリ辛トックスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ とうもろこし	トック	ごま油
	ブルコギ	牛肉		黄パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	白ごま ごま油
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
2 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	筑前煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖	
	三色あえ	まぐろ油漬け		小松菜 にんじん	もやし キャベツ きりばしだいこん	砂糖	白ごま
	のり佃煮		のり			水あめ 砂糖	
3 木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんとコーンの ポタージュ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	白いんげん豆 ホワイトルウ	バター
	ハンバーグの 夏野菜ソースかけ	豚肉		トマト 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン	ズッキーニ たまねぎ にんじん	砂糖 米粉	
④ 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ジャーチャンドウフ	生揚げ 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	
	春雨サラダ	鶏肉			きゅうり キャベツ とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	七夕汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん オクラ	だいこん ねぎ しいたけ	サボテンきしめん	
	なすいり 肉みそひじき丼の具	豚肉 豆みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ なす しょうが	砂糖 でん粉	
	あん入りわらびもち	きな粉				小豆 砂糖	
8 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	とうがんのカレースープ	鶏肉		にんじん	とうがん たまねぎ とうもろこし エリンギ ねぎ	カレールウ	
	キャベツとウインナーの ソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		米油
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
9 水	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	タイピーエン	豚肉 うずら卵 えび		チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ	はるさめ	
	枝豆コロッケ				枝豆	じゃがいも パン粉	米油
	ポイルキャベツ 小袋中濃ソース				キャベツ		
10 木	愛知の米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	ミートソースペンネ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油
11 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	牛肉とたまねぎのうま煮	焼き豆腐 牛肉		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	砂糖	
	ちくわのいそべ揚げ 枝豆	ちくわ	青のり		枝豆	小麦粉 でん粉	米油
	いわしの干し小魚		いわし			砂糖 水あめ	
④ 14 月	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米	
	鶏団子汁	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ	でん粉	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん 手巻きのり		のり		だいこん	砂糖	
15 火	麦ごはん はっこう乳		はっこう乳			米 大麦	
	サボテンキーマカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト 黄パプリカ	たまねぎ しいたけ うchwサボテン	カレールウ	サラダ油
	ポテトサラダ	チキンハム			きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖	卵なしマヨネーズ
	冷凍みかん				みかん		

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

④ トマークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）を使用していない献立です（調味料を除く）。

日 曜	7月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
①	ごはん 牛乳		牛乳			米	
16	かぼちゃ入りみそ汁	豆腐 油揚げ 合わせみそ		かぼちゃ 小松菜	だいこん たまねぎ	でん粉 じゃがいも	
水	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	砂糖 でん粉	米油
	黒糖そら豆				そら豆	黒糖	菜種油
17	ごはん 牛乳		牛乳			米	
木	もずく汁	鶏肉 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ しょうが	長芋	
セ	ゴーヤチャンプルー	生揚げ 卵 豚肉		ゴーヤ		砂糖	米油
レ	米粉のシークワサータルト	豆乳			シークワサー	砂糖 米粉	ショートニング
ク	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖	

春日井市産のサボテンと料理

7日（月）七タ汁
15日（火）サボテンキーマカレー

春日井市のサボテン栽培は、昭和28年（1953年）頃、果樹栽培の副業として始まりました。昭和34年（1959年）に発生した伊勢湾台風で多くの果樹が被害を受けた一方、サボテンは被害が少なかったことから、市内で広くサボテン栽培が普及し、食べられるうちわサボテンも栽培されるようになりました。食用サボテンのうちわサボテンは、ビタミンやミネラル、食物せんいがたくさん含まれています。

うちわサボテンを
ねりこんだサボテン
きしめんが入っ
ています。

うす切りにしたう
ちわサボテンが
入っています。



沖縄県の郷土料理

17日（木）ゴーヤチャンプルー

沖縄県では家庭料理として親しまれています。チャンプルーは、沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味があります。薄切りにしたゴーヤ（ニガウリとも言われます）を、肉や豆腐とともに強火で手早く炒めて作ります。給食では、わたをきれいに取り除き、下ゆでをして、苦みを抑えたゴーヤと厚揚げ、卵と一緒に炒めて食べやすくしています。



セレクトデザート

17日（木）

どちらを
えらんだかな？



米粉のシークワサータルト

シークワサーは、沖縄の方言で「シー（酸っぱい）」、「クワサー（食べさせる）」の意味です。沖縄県北部地域で昔から親しまれてきた柑橘類のひとつです。

アセロラゼリー



アセロラは、サクランボと同じぐらいの大きさの赤い果物で、ほどよいあまさと酸味が特徴のゼリーです。ビタミンCはレモンの24倍もあります。

おうちでつくってみよう！

給食レシピ紹介

まぐろの甘辛煮

今月の給食の中で人気の献立や栄養教諭がおすすめする献立のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

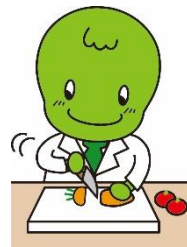
材料（4人分）

- ・まぐろ油漬け（油は軽く切る） 180g
- ・キャベツ 1枚（50g）
- ・しょうが 少々
- ・酒（小さじ1）
- ・砂糖（大さじ1と1/2）
- ・みりん（小さじ1弱）
- ・しょうゆ（小さじ1強）
- ・水 80ml



作り方

- ① しょうがは千切りにする。キャベツはみじん切りにする。
(おろししょうがでも可)
- ② まぐろ油漬けを鍋に入れ、キャベツ・酒・砂糖・みりん・しょうゆ・水を加えて煮ます。
- ③ 水は焦げ付かない程度に入れる。
- ④ 出来上がりの前に、しょうがを入れる。
- ⑤ まぐろ油漬けに水分が絡まる程度まで煮る。



<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
350円 (保護者負担額285円)	5月分	令和7年6月30日(月)	5,700円	20日
	6月分	令和7年7月31日(木)	5,985円	21日

※ 口座への入金、納期限（口座振替日）の前日までにお願いします。

※ 給食提供日の4日前（土日祝休日等を除く）までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

眼科 / 小児眼科

平田眼科

TEL.0568-84-6638

19号沿い 清水屋東