



# 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<br>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<br>魚・肉・卵・大豆など<br>タンパク質 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など<br>無機質 | 3群<br>緑黄色野菜                   | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質 | 5群<br>米・パン・めん・いもなど<br>炭水化物 | 6群<br>油脂・種実など<br>脂質 |
| 1            | わかめごはん 牛乳              |                           | わかめ 牛乳                  |                               |                                 | 米                          |                     |
| 水            | かきたま汁                  | 豆腐 卵 鶏肉<br>かまぼこ           |                         | にんじん                          | たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ                | でん粉                        |                     |
|              | 枝豆コロッケ                 |                           |                         |                               | 枝豆                              | じゃがいも パン粉                  | 米油                  |
|              | きゅうりの塩昆布あえ             |                           | 昆布                      | にんじん                          | きゅうり                            | 砂糖                         |                     |
| ①<br>2       | ごはん 牛乳                 |                           | 牛乳                      |                               |                                 | 米                          |                     |
| 木            | スタミナ肉じゃが               | 豚肉                        |                         | にんじん                          | たまねぎ しらたき<br>にんにく               | じゃがいも 砂糖                   | 白ごま ごま油             |
|              | さば銀紙焼き                 | さば 豆みそ                    |                         |                               |                                 | 砂糖                         |                     |
|              | フローズンヨーグルト             |                           | ヨーグルト                   |                               |                                 |                            |                     |
| 金            | ミルクロールパン 牛乳            |                           | 牛乳                      |                               |                                 | パン                         |                     |
|              | 大豆のインド煮                | 大豆 豚肉                     |                         | にんじん<br>トマト                   | たまねぎ マッシュルーム                    | カレールウ                      |                     |
|              | フルーツのゼリーあえ             |                           |                         |                               | いちご みかん<br>黄桃 パイナップル            | 砂糖                         |                     |
| 6<br>月       | 麦ごはん 牛乳                |                           | 牛乳                      |                               |                                 | 米 大麦                       |                     |
|              | わかめスープ                 | 豆腐 鶏肉                     | わかめ                     | にんじん                          | たまねぎ ねぎ<br>とうもろこし               |                            | 白ごま ごま油             |
|              | 肉団子の甘酢あん               | 鶏肉 豚肉 大豆                  |                         | にんじん<br>黄パプリカ                 | たまねぎ                            | 砂糖 でん粉 パン粉                 | 米油                  |
| 7<br>火       | 麦ごはん 牛乳                |                           | 牛乳                      |                               |                                 | 米 大麦                       |                     |
|              | 七タ汁                    | 鶏肉 星型かまぼこ                 |                         | にんじん<br>オクラ                   | 大根 ねぎ しいたけ                      | サボテンきしめん                   |                     |
|              | なす入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 枝豆<br>しょうが              | 砂糖 でん粉                     | 地場産物                |
| 8<br>水       | バナナチップス                |                           |                         |                               | バナナ                             | 砂糖                         | ココナッツ油              |
|              | ツイストロールパン 牛乳           |                           | 牛乳                      |                               |                                 | パン                         |                     |
|              | 夏野菜のスープ煮               | ベーコン                      |                         | にんじん<br>赤パプリカ                 | キャベツ たまねぎ<br>ズッキーニ とうもろこし       | じゃがいも                      |                     |
| ①<br>9<br>木  | かぼちゃサンドオムレツ<br>小袋ケチャップ | 卵 鶏肉                      |                         | かぼちゃ                          |                                 |                            |                     |
|              | ごはん 牛乳                 |                           | 牛乳                      |                               |                                 | 米                          |                     |
|              | キムチ入りトッポグスープ           | 鶏肉                        | わかめ                     | にんじん                          | たまねぎ はくさい ねぎ<br>とうもろこし          | トッポギ                       |                     |
| 10<br>金      | 切り干し大根入りチャプチェ          | 豚肉                        |                         | にんじん                          | たまねぎ 切り干し大根<br>にんにく             | はるさめ 砂糖                    | 白ごま ごま油             |
|              | いわしの干し小魚               |                           | いわし                     |                               |                                 | 砂糖                         |                     |
|              | 麦ごはん はっこう乳             |                           | はっこう乳                   |                               |                                 | 米 大麦                       |                     |
| 11<br>土      | キーマカレー                 | 豚肉 大豆                     |                         | にんじん<br>トマト<br>黄パプリカ          | たまねぎ 枝豆 しいたけ                    | カレールウ                      | サラダ油                |
|              | サモサ                    |                           |                         | さやいんげん<br>にんじん                | たまねぎ                            | じゃがいも 小麦粉                  | 白ごま 米油              |
|              | カチュンバル風サラダ             | ひよこ豆                      |                         |                               | きゅうり とうもろこし<br>レモン              |                            | ドレッシング              |
| ①<br>13<br>月 | 麦ごはん 牛乳                |                           | 牛乳                      |                               |                                 | 米 大麦                       |                     |
|              | かぼちゃ入りみそ汁              | 豆腐 鶏肉 油揚げ<br>合わせみそ        |                         | かぼちゃ<br>小松菜                   | 大根                              | じゃがいも 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                         |                     |
| 14<br>火      | きざみたくあん                |                           |                         |                               | 大根                              | 砂糖                         |                     |
|              | 手巻きのり                  |                           | のり                      |                               |                                 |                            |                     |
|              | スライスパン 牛乳              |                           | 牛乳                      |                               |                                 | パン                         |                     |
| 15<br>水      | クリームコンスープ              | 鶏肉                        | 牛乳 チーズ                  | にんじん<br>パセリ                   | たまねぎ とうもろこし<br>マッシュルーム          | ホワイトルウ                     |                     |
|              | ハンバーグの<br>サボテン入りソースかけ  | 鶏肉 豚肉                     |                         | 黄ピーマン<br>赤ピーマン<br>にんじん<br>トマト | たまねぎ ズッキーニ<br>うちわサボテン<br>地場産物   | 砂糖 でん粉                     |                     |
|              | ブルーベリージャム              |                           |                         |                               | ブルーベリー                          | 砂糖                         |                     |
| 16<br>木      | ごはん 牛乳                 |                           | 牛乳                      |                               |                                 | 米                          |                     |
|              | 大根と豚肉の煮物               | 豚肉 生揚げ                    | 昆布                      | にんじん                          | 大根                              | さといも 砂糖                    |                     |
|              | ちくわのいそべ揚げ(3個)          | ちくわ                       | 青のり                     |                               |                                 | 小麦粉 でん粉                    | 米油                  |
| 17<br>金      | キャベツのゆかり和え             |                           | 赤しそ                     |                               | キャベツ                            | 砂糖                         |                     |



| 日<br>曜  | 7月<br>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<br>魚・肉・卵・大豆など<br>タンパク質             | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など<br>無機質 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質  | 5群<br>米・パン・めん・いもなど<br>炭水化物     | 6群<br>油脂・種実など<br>脂質 |
| 16<br>木 | ごはん 牛乳<br>もずく汁<br>ゴーヤチャンプルー<br>米粉のシークワサータルト<br>ピーチゼリー | 沖縄県の郷土料理<br>鶏肉 かまぼこ<br>生揚げ 卵 豚肉<br>豆乳 | 牛乳<br>もずく               | にんじん<br>ゴーヤ | えのきたけ ねぎ<br>しょうが<br>シークワサー<br>もも | 米<br>ながいも<br>砂糖<br>砂糖 米粉<br>砂糖 | 米油<br>ショートニング       |

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♪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)。

春日井市産の  
サボテンと料理



セタ汁には、うちわサボテンをねり  
こんだきしめんが、ハンバーグのサボ  
テン入りソースかけには、薄切りにし  
たうちわサボテンが入っています。

7日(火) セタ汁  
14日(火) ハンバーグのサボテン入りソースかけ

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。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。



沖縄県の郷土料理



16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。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  
ゴーヤと生揚げ、卵を一緒に炒めて食べやすくし  
ています。ビタミン C が豊富で夏バテ  
予防に効果的です。



セレクトデザート

米粉のシークワサータルト

ピーチゼリー

16日(木)



沖縄県産のシークワサーを使  
った、さわやかな酸味とほどよい  
甘さのタルトです。



ももの甘みと香りが広が  
るさっぱりとしたゼリーで  
す。

アジア競技大会応援献立

10日(金)



【インド料理】  
麦ごはん はちこう乳  
キーマカレー サモサ  
カチュンバル風サラダ

今月はインド料理です。「キーマカレー」に、三角の形のあげ物  
「サモサ」と、ひよこ豆を使った「カチュンバル風サラダ」です。  
世界の食文化に触れながら、選手の皆さんの活躍をみんなで応  
援しましょう！

おうちでつくってみよう!  
給食レシピ紹介

なす入り肉みそひじき丼の具

旬のなすを使った献立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。



材料(4人分)

・たまねぎ 120g

・豚肉 120g

・なす 40g

・にんじん 30g

・枝豆 40g

・米ひじき 6g

・しょうが 4g

・豆みそ 大さじ 2

・砂糖 小さじ 2

・酒 小さじ 1.5

・みりん 小さじ 1.5

・しょうゆ 小さじ 2/3

・かたくりこ 2g

作り方

① たまねぎはスライス、なすは半月またはいちょう切り、にんじんは、細切りにする。米ひじきは、洗い戻しておく。枝豆はゆでておく。

② 豆みそ、酒、みりん、しょうゆはあらかじめ混ぜておく。

③ 鍋に豚肉を入り炒め、色が変わったら、しょうが、たまねぎと、にんじん、米ひじき、なすを入れて炒める。

④ 砂糖をいれ、野菜がしんなりしたら、混ぜておいた豆みそ、酒、みりん、しょうゆを入れ煮る。

⑤ 水で溶いた、かたくりこを入れて煮る。

⑥ 最後に枝豆を入れて、仕上げる。

<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 |
|-----------------------|-----|----------------|---------|------|
| 385 円<br>(保護者負担額285円) | 5月分 | 令和8年6月 30 日(火) | 5,130 円 | 18日  |
|                       | 6月分 | 令和8年7月 31 日(金) | 6,270 円 | 22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。

わくわくのいい ワントウスイム

1toSWIM

swimming school

安全安心・命を守るスイミング