

令和8年 7月 分 献 立 表（小学校）

【今月の目標 夏を元気にのりきる食事をしよう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう				ご飯		575	みそ汁には夏野菜のトマトとなすが入っています。夏野菜は、水分やカリウムが多いため、体温を下げ、水分補給の効果があります。夏バテ予防に適しています。
		いわしのおかかに	いわし かつお節		しょうが	さとう でんぷん			
		とうがんのそぼろあん	とり肉		とうがん	さとう でんぷん			
		なつやさいのみそしる	ぶた肉 生あげ みそ	トマト にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ				
2	木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳		ご飯		597	半夏生の風習は地域により違い、西日本ではたこを食べる風習があります。田植えをして、稲の根がたこの足のように大地に根付くようにという願いが込められています。
		なまあげのいちじくみそだれ	生あげ ぶた肉 みそ		いちじく	さとう でんぷん			
		たこきゅうりのあえもの	たこ	わかめ	きゅうり	さとう			
		つみれじる	つみれ とうふ 油あげ	にんじん ねぎ	大根				
3	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳		ご飯		632	かぼちゃは日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類あり、ビタミンA・C・Eなどの栄養素が含まれています。現在は、西洋かぼちゃが多く流通しています。
		パンブキンカレー	ぶた肉	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ りんご	カレーパウダー	油		
		キャベツとたまごのパターソテー	オイルツナ たまご		キャベツ コーン	さとう 米粉 でんぷん	バター 油		
		れいとうみかん			みかん				
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳		ご飯		584	はもは6～8月が旬の魚です。小骨が多い魚のため、「骨切り」という作業をして、食べやすいようにします。今日のはんぺんには骨切りをしたはものすり身が入っています。
		はもとコーンのはんぺんフライ	はも		コーン 玉ねぎ	さとう パン粉 小麦粉 米粉 油			
		あかじそあえ		赤じそふりかけ	もやし キャベツ				
		しおぶたじる	ぶた肉 とうふ	ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう				
7	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳		ご飯		576	七夕には笹の葉に、五色の短冊や星の飾り、網飾りなどを飾ります。網飾りは魚を獲る網を表したもので、豊作・大漁の願いが込められています。天の川汁は、星型の食材やそうめんて天の川をイメージしました。
		ささかまぼこのいそべあげ	かまぼこ			小麦粉	油		
		にんじんのツナいため	オイルツナ	にんじん	玉ねぎ	さとう	油		
		あまのがわじる	とり肉 かまぼこ	オクラ	コーン はくさい	そうめん			
8	水	ひやしうどん ぎゅうにゅう		牛乳		白玉うどん		591	なす入りみそうどんは古知野西小学校の応募献立です。冷たいうどんに、温かいなす入りみそをかけて食べます。辛みのある赤みそを食べやすいように考えてくれました。
		なすいりみそうどん	ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす エリンギ	さとう でんぷん			
		えだまめのひじきに	とり肉 はんぺん	ひじき	えだ豆 コーン	さとう			
		ごぼう・じゃがいもチップス			ごぼう	じゃがいも	油		
9	木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳		ご飯		682	あじは初夏に旬を迎える魚です。旬のあじは脂のりもよく、うま味も詰まっています。1年のうちでもおいしい時期になります。今日は南蛮だれでさっぱり食べましょう。
		ちゅうかどんのぐ	ぶた肉 生あげ いか えび	にんじん	ほししいたけ たけのこ はくさい 玉ねぎ	さとう でんぷん	油		
		あじのフリッターのなんばんだれ(2コ)	あじ	あおさ	玉ねぎ	小麦粉 米粉 さとう でんぷん	油		
		もやしのちゅうかあえ	ハム	小松菜	もやし	さとう	ごま油		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳		ご飯		578	和歌山県は山が多く、海にも面しています。北部は雨が少なく温暖な気候で、南部は黒潮の影響で暖かく雨が多いです。日照時間が長いので、みかんや梅などの果物生産がさかんです。
		すずきのうめだれ	すずき みそ		うめ	さとう			
		すろっぽ	油あげ		大根	さとう			
		そうへいじる	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ にんにく	里いも			
13	月	みかんゼリー				みかんゼリー		579	オクラとモロヘイヤは切ると粘り成分がでます。これはペクチンという水溶性食物繊維です。ペクチンには腸内環境を整え、排便を促す効果があります。
		ミニロールパン ぎゅうにゅう		牛乳		パン			
		やきそば	ぶた肉	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	焼きそばめん	油		
		ごぼういりつくね(2コ)	とり肉		玉ねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	油		
14	火	ねばねばサラダ	とうふ	オクラ モロヘイヤ	きゅうり	さとう		584	ゴーヤは夏に旬を迎える野菜で、ビタミンCが多く含まれます。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても分解されにくいので、炒め物や煮物にも適しています。
		ごはん ぎゅうにゅう		牛乳		ご飯			
		わふうおろしハンバーグ	とり肉		玉ねぎ 大根	じゃがいも さとう			
		ゴーヤのあまからに	ぶた肉 かつお節		ゴーヤ 玉ねぎ	さとう	ごま油		
15	水	じゃがいものみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	じゃがいも		734	今日は食育の日です。あいちの伝統野菜に登録されている十六ささがが登場します。十六ささは、さやの中にまめが16粒できることから十六ささげと呼ばれるようになったといわれています。
		わかめごはん ぎゅうにゅう		牛乳 わかめ		ご飯			
		とりにくのからあげ	とり肉		しょうが にんにく	でんぷん 米粉	油		
		じゅうろくささげのにんにくいため	はんぺん	十六ささげ	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう	油		
		はちはいじる	とうふ 油あげ	にんじん ねぎ	はくさい				
		シューアイス				シューアイス			

今日は、ご飯、牛乳、豚肉、モロヘイヤ、かぼちゃ、キャベツ、十六ささが、なす、とうがん、れんこん、みかんが愛知県産です。

今日は、ねぎ、玉ねぎが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

給食実施回数 11回



募集① 親子で楽しく料理をしてみませんか？

募集② 親子でも参加できます！

夏休み親子料理教室

内容：「栄養満点な給食メニュー」
わかめご飯 さばの銀紙焼き
切り干し大根のバリバリ和え 具汁



日時：令和8年7月23日(木)

1部：午前9時30分～午後0時(午前9時15分～受付)

2部：午前11時15分～午後1時45分(午前11時～受付)

場所：藤の花給食センター 2階 調理実習室

対象：小学校3年生～中学校3年生までの児童生徒と

その保護者

10組(保護者1名につき児童生徒2名まで)

※小学2年生以下のお子様の同伴は、安全上の問題に

よりご遠慮ください。

参加料：一人700円

持ち物：エプロン、バンダナ、マスク、ふきん、タオル、筆記用具、水筒

子ども用の履物はありません。ご持参ください。

申し込み方法：QRコードよりウェブでお申込みください。

申し込みQRコード



献立レシピを募集します！

【テーマ】
みんなのアイデアを給食に！
地元の野菜を使ったおすすめレシピ

【募集期間】令和8年7月1日(水)～令和8年9月4日(金)

【募集方法】学校に応募用紙があります。学校にご提出をお願いします。

【審査方法】方法・・・入賞11名
結果は、学校を通して報告します。
入賞献立につきましては、令和9年度の給食に登場します。

【審査内容】・愛知県や江南市の野菜を使った料理
・テーマを生かした料理
・家庭でよく作られ、工夫がされている料理
・学校給食に取り入れやすい料理等
をもとに審査されます。

(例) 春：玉ねぎ、春キャベツ、にんじん、チンゲン菜、ふき、みつば

夏：しそ、とうがん、トマト

秋：さつまいも、なす、れんこん

冬：小松菜、大根、白菜、冬キャベツ、にんじん、越津ねぎ、ブロッコリー

