

令和8年 7月分献立表 (中学校)

【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 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実 脂質		
1 水	ミニロールパン 牛乳 焼きそば ごぼう入りつくね(3コ) ねばねばサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう しょうが	パン 焼きそばめん でんぶん 砂糖	油 油	732	オクラとモロヘイヤは切るど粘り成分がでます。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。
2 木	ご飯 牛乳 生揚げのいちじくみそだれ たこときゅうりの和え物 つみれ汁	生揚げ 豚肉 みそ たこ つみれ 豆腐 油揚げ	牛乳		いちじく きゅうり にんじん ねぎ 大根	ご飯 砂糖 でんぶん 砂糖		771	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。
3 金	ご飯 牛乳 パンキンカレー キャベツと卵のバターソテー 冷凍みかん	豚肉 オイルツナ 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ りんご キャベツ コーン みかん	ご飯 カレーウ 砂糖 米粉 でんぶん	油 バター 油	804	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。
6 月	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 とうがんのそぼろあん 夏野菜のみそ汁	いわし かつお節 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳		しょうが とうがん トマト にんじん ねぎ なす 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぶん 砂糖 でんぶん		742	みそ汁には夏野菜のトマトが入っています。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。
7 火	ご飯 牛乳 ささかまぼこのいそべ揚げ(2コ) にんじんのツナ炒め 天の川汁 すいか	かまぼこ オイルツナ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン はくさい すいか	ご飯 小麦粉 砂糖 そうめん	油 油	758	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を天の川をイメージしました。
8 水	ご飯 牛乳 はもとコーンのはんぺんフライ 赤じそ和え 塩豚汁	はも 豚肉 豆腐	牛乳		コーン 玉ねぎ もやし キャベツ こんにゃく 大根 ごぼう	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 油		754	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。
9 木	冷やしうどん 牛乳 なす入りみそうどん えだまめのひじき煮 ごぼう・じゃがいもチップス	豚肉 みそ 鶏肉 はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす エリンギ 枝豆 コーン ごぼう	白玉うどん 砂糖 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	722	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。
10 金	ご飯 牛乳 中華丼の具 あじのフリッターの南蛮だれ(3コ) もやしの中華和え	豚肉 生揚げ いか えび あじ ハム	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ はくさい 玉ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	ご飯 砂糖 でんぶん 小麦粉 米粉 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油 ごま油	894	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。
13 月	ご飯 牛乳 すずきの梅だれ すろっぽ そうへい汁 みかんゼリー	すずき みそ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳		梅 大根 ごぼう れんこん 干しいたけ にんにく	ご飯 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油 みかんゼリー	733	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。
14 火	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ ゴーヤの甘辛煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ゴーヤ 玉ねぎ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま油	742	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。
15 水	わかめご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 十六ささげのにんにく炒め 八杯汁	鶏肉 はんぺん 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ		しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく しょうが はくさい	ご飯 でんぶん 米粉 砂糖	油 油	913	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。
16 木	ご飯 牛乳 さけのバジルマヨ焼き おほか和え 豆乳みそ汁	さけ かつお節 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	バジル 小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 大根	ご飯 パン粉 砂糖 砂糖	マヨネーズ	805	バジルはさわやかな独特の芳香があるシソ科のハーブです。イタリア料理によく使われています。今日はバジルマヨネーズをさけにのせて焼いたメニューです。
17 金	ソフトめん 牛乳 ミートソース 鶏肉とキャベツのソテー フルーツ白玉	豚肉 豚レバー 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ	ソフトめん ハヤシルウ 砂糖 でんぶん 砂糖		859	ソフトめんは給食用に開発された麺です。ミートソースとの相性がよく、人気のあるメニューです。フルーツ白玉には白玉もちが入っています。よくかんで食べましょう。

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

給食実施回数 13回

今月は、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。



募集① 親子で楽しく料理をしてみませんか？

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 呉汁



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、バングナ、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し込みください。

申し込みQRコード



募集② 親子でも参加できます！

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

