



# 7月献立表



日付	曜日	こんだてめい 献立名	おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ)		おもにからだのちようしを とどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらくちからに なるもの(きいろ)		びょう 備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	なつやさいたっぷりカレー(ごはん) 牛乳 フランクフルト えだまめ	とりにく みそ ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ <b>なす</b> えだまめ	ごはん カレー ルウ(こむぎこ)	あぶら	かみかみの日 「えだまめ」
2	水	ごはん 牛乳 ピビンパ(にくいため) ピビンパ(きりぼしだいこんのナムル) ちゅうかスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく なるど	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ たけのこ	ごはん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	
3	木	なめし(ごはん) 牛乳 あじのなんばんづけ もやしときゅうりのおひたし とうがんとえびのすましじる	あじ えび とうふ とりにく	牛乳	だいごんのは	ねぎ しょうが きゅうり もやし	ごはん かたくりこ さとう さとう	あぶら	
4	金	あいちのツイストパン 牛乳 オムレツ ペンネマトソース フルーツあえ	たまご ベーコン(ぶたにく) ゼリー(とうにゅう)	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく パッパルももりんごレモン ゼリー(りんごぶどうもも)	あいちのツイストパン ペンネマカロニ さとう さとうゼリー(さとう)	オリーブあぶら	
7	月	ごはん 牛乳 おほしまハンバーグ あまのがわぶうあえもの たなばたじる	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん オクラ みつば	たまねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう てんぷん はるさめ さとう		
8	火	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ じゅうろくさぎのあえもの ぶたじる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	じゅうろくさぎ にんじん	れんこん たまねぎ しいたけ もやし だいごん ごぼう	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	
9	水	ごはん 牛乳 チヂミ はっぽうさい きゅうりのかおりづけ	ぶたにく とりにく ぶたにく いか	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん こめこ てんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
10	木	ひじきごはん 牛乳 いわしのしょうがに ぐだくさんじる	とりにく いわし ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん みずな	とうもろこし えだまめ しょうが ごぼう とうがん こんにやく	ごはん さとう	あぶら	がつ 7月の あいち やさい 愛知の野菜 じゅうろく 「十六さき」 「なす」
11	金	カレーうどん(しらたまうどん) 牛乳 とりにくのあまからやき わらびもち	ぶたにく あぶらあげ とりにく きなこ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんにく	たまねぎ しめじ ねぎ にんにく	しらたまうどん てんぷん カレールウ(こむぎこ) さとう わらびもち さとう	あぶら	
14	月	ごはん 牛乳 けんちんしのだのあまみそがけ じゃがいものうまに しそあえ	とうふ あぶらあげ さかな すりみ みそ ぶたにく ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん さやいんげん しそ	たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	
15	火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ カットコーン ワンタンスープ	とりにく	牛乳		しょうが にんにく とうもろこし	ごはん てんぷん こめこ	あぶら	
16	水	ごはん 牛乳 つくね きんぴらごぼう ふのすましじる	とりにく とりレバー ぶたにく かまぼこ	牛乳		たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	ぜんこくきょうど 全国郷土 りよりり 料理の日
17	木	ごはん 牛乳 しいらのたつたあげ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	しいら あつあげ ぶたにく たまご	牛乳		もやし ゴーヤ たまねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	おきなわけん 「沖縄県」
18	金	やきにくどん(ごはん) 牛乳 わぶうえだまめサラダ なつやさいのみそしる パイナップルゼリー	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ピーマン かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく りんご えだまめ とうもろこし キャベツ <b>なす</b> ねぎ パイナップル	ごはん さとう てんぷん わぶうドレッシング	あぶら	しよくく ひ 食育の日 なつやさい 「夏野菜を あじ こんだて 味わう献立」

まいつき 19日は食育の日 “お家でごはんの日”

※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。  
※保護者負担額の軽減として市負担額を1食あたり10円と、令和7年度は食材等の高騰を受け国の臨時交付金1食あたり20円にて対応しています。保護者負担額は変更なく、小学校280円、中学校310円です。

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。



### 1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早寝・早起き夏も心がけましょう。

### 好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

### こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。