



令和8年7月分

# こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日 曜	こ ん だ て	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんば く質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・脂・種実		
1 水	ごはん 牛乳 めばるのしおこうじやき きんぴらごぼう ぶたじる	めばる	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	ごはん さとう	あぶら ごま	594 28.3	744 33.9
2 木	ごはん 牛乳 やきぎょうざ(小2コ・中3コ) えだまめ とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とりにく	牛乳	にら	キャベツ たまねぎ しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	620 25.8	801 31.2
3 金	【世界の料理-ベトナム-】 サンドロールパン 牛乳 とりにくとレバーのあまからに になます フォースープ ◎ライチゼリー	とりにく とりレバー	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ もやし しょうが ライチ	パン でんぷん さとう	あぶら	683 28.8	827 34.5
6 月	【七夕献立】 ごはん 牛乳 ツナちらしずしのぐ おろしハンバーグ たなばたじる ◎たなばたゼリー	まぐろ とりにく ぶたにく とうふ ちらしかまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん オクラ	たけのこ しいたけ だいこん たまねぎ はくさい レモン ぶどう みかん	ごはん さとう	あぶら	651 23.1	804 26.9
7 火	ごはん 牛乳 あつやきたまご さっぱりなすじゃこ とりごぼうじる	たまご	牛乳	にんじん こまつな	なす ごぼう たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら あぶら ごま	603 22.6	752 26.5
8 水	クロワッサン 牛乳 えだまめコロッケ やさいソテー かぼちゃのミネストローネ Ⓜあじつけこざかな		牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし かぼちゃ たまねぎ	パン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら あぶら オリーブオイル	606 18.7	772 24.1
9 木	ごはん 牛乳 さばののりしおやき こんぶまめ にくじゃが	さば だいず ぶたにく なまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース こんにやく	ごはん さとう	あぶら	643 31.7	808 37.8
10 金	ソフトめん 牛乳 ちゅうかふうにくみそあん あおしそいりはるまき フルーツあんじん	ぶたにく みそ とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ しろねぎ メンマ しょうが たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが パイナップル もも	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	667 24.5	860 31.0
13 月	むぎごはん 牛乳 キムチチャーハンのぐ えびしゅうまい(小2コ・中3コ) ちゅうかスープ ◎フローズンヨーグルト	ぶたにく えび たら なまあげ	牛乳	にんじん	しろねぎ はくさいキムチ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	619 23.0	782 27.7

献立表の見方 ◎:業者配送 [ ]:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ Ⓜ:中学校のみ

※都合により材料を変更することがあります。  
※材料は、全てを記載しているものではありません。  
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

※お問い合わせ先  
幸田町学校給食センター(62-6681)  
幸田町教育委員会学校教育課(62-1111)

<基準値>

小学校  
中学校

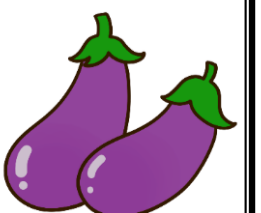
650  
830  
摂取エネルギー  
-全体の  
13~  
20%

### 【お知らせ】

※3日は、パンに「鶏肉とレバーの甘辛煮と煮なます」をはさんで食べましょう。  
※6日は、ごはん「ツナちらしずしの具」を混ぜて食べましょう。  
※13日は、麦ごはん「キムチチャーハンの具」を混ぜて食べましょう。

**豊坂小学校・深溝小学校のみなさんが育てた「なす」をいただきます！感謝して食べましょう。**

今年も豊坂小学校・深溝小学校のみなさんから、大切に育てた「なす」をいただきます。7日(火)の「さっぱりなすじゃこ」に使用します。



日/曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
14	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		622 27.6	787 35.4	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら			
		ごまひじき	ひじき			さとう	ごま			
		とうふのしろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ	えのきたけ	じゃがいも				
15	水	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ			ごはん		601 23.8	757 28.3	
		しろみざかなのてんぷら	たら			こむぎこ でんぷん	あぶら			
		ゴーヤチャンプル	とうふ たまご	にんじん ゴーヤ			ごまあぶら			
		とうがんじる	とりにく	にんじん ほうれんそう	とうがん たまねぎ しいたけ					
16	木	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		705 26.3	875 32.2	
		なつやさいカレー	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ トマト		カレールウ			
		とりにくのてりやき	とりにく			さとう でんぷん				
		ふくじんづけ				ふくじんづけ				
		◎セレクト デザート	A シークワサータルト B レモンムース	とうにゅう		シークワサー レモン	こめこ さとう でんぷん さとう でんぷん			あぶら
献立表の見方 ◎:業者配送 [ ]:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ⊕:中学校のみ								<基準値>		
※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。								小学校	650	摂取エネルギー 全体の13~20%
								中学校	830	



毎年7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。年に一度、天の川を渡って、織姫と彦星が会うことができるという伝説がもとになった行事です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾ったり、天の川に見立てた「そうめん」を食べたりします。

7月6日は、星の形をしたかまぼこやオクラ、そうめんの代わりにビーフンが入った「七夕汁」と、デザートには「七夕ゼリー」がでます。お楽しみに。

☆☆☆☆☆☆ セレクトデザート ☆☆☆☆☆☆  
給食最終日の7月16日はセレクトデザートです。  
みなさんは、どちらを選びましたか？

	エネルギー	たんぱく質
A シークワサータルト	87kcal	0.6g
B レモンムース	55kcal	0.5g

### 今月の重点目標 「食事のマナーを身に付けよう」

食事は一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べるとよりおいしく感じますね。自分自身がおいしく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。

おいしく楽しく食べるために！

## 食事のマナーを守りましょう

#### おはしは正しく持ちましょう

上のはしを動かして、食べ物をはさむ。



#### 姿勢をよくしましょう

足の裏は床に付け、背筋をのばして、ひじはつかない。



#### おわんは手に持って食べましょう

小さいお皿も手に持つ。



大きいお皿は手をそえる。



### ⊕ ！ 食べるときに気をつけること ⊕

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。



口をとじてよくかんで食べましょう。



早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのはやめましょう。



### \*\*世界の料理 ベトナム (3日)\*\*

ベトナムは中国王朝の支配を長く受け、フランスの植民地となっていたこともあるため、ベトナム料理は中国料理とフランス料理の影響を強く受けています。米やめんを食べたり、おはしや茶わんを使ったりする文化は、中国の影響を受けています。また、ベトナムのどの地域でもフランスパンを食べ、コーヒーを飲む習慣があります。



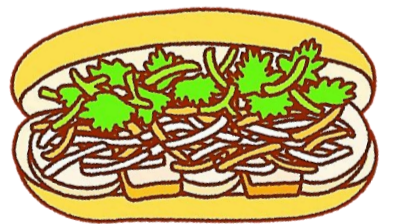
#### ■フォー

首都ハノイがある北部で生まれた食べ物です。塩やしょうゆを使ったやさしい味付けのスープに、お米で作った平たいめんと野菜をたくさん入れたヘルシーな料理です。



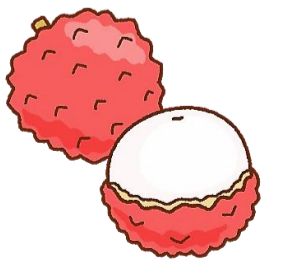
#### ■バインミー

ベトナムの代表的なファストフードで、やわらかめのフランスパンにいろいろな具材をはさんで食べます。具材は、肉類やレバーペースト、なます、パクチーなど様々です。「バインミー」には「パン」という意味があります。



#### ■ライチ

首都ハノイより北にある地域で生産され、5月から7月にかけて市場に多く出回ります。ベトナムで生産されたライチは、日本にも輸出されています。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～  
幸田町産なす、ピーマン、オクラ、ズッキーニ、とうがん、ゴーヤ、にんじん、玉ねぎ、葉ねぎ、チンゲン菜、もやし

