



実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のほたらき						栄養価	お知らせ		
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品					
			1群 魚、肉、卵 豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ類、果物	5群 穀類、いも類 砂糖	6群 油脂 種実類			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		764	いわしのあまずづけ：いわしは丸ごと食べるため、稀に卵を持っている可能性があります。 冷凍みかん：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。		
		五目大豆	大豆 とりむね肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	米サラダ油	29.1			
		いわしのあまずづけ	いわし			みかん	でんぶん さとう	なたね油				
2 水	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		778	パオズ (2コ)		
		とうふの中華煮	豚もも肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	さとう でんぶん	米サラダ油	26.5			
		パオズ	豚肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	パオズの皮	ごま油				
3 木	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		761			
		ふだま汁	とりむね肉 かまぼこ		にんじん ほうれん草	干ししいたけ	白玉ふ		30.0			
		えだ豆コロッケ				えだ豆	じゃがいも パン粉	なたね油				
4 金	☑	なすとゴーヤのみそいため	豚もも肉 赤みそ		にがうり		蒟蒻のみそ こんにゃく	さとう	米サラダ油	700	豆たっぷりドライカレー：ごはんに乗せて食べましょう。マヨネーズドレッシング (クラス1本)	
		おかかふりかけ	おかかふりかけ									23.4
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
7 月	☑	(七夕給食)								709	七夕汁：めひかりの魚しょうを使用しています。 五目ちらし寿司の具：ごはんに入れて食べましょう。 ☑七夕ゼリー	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		30.2			
		七夕汁	魚そうめん とうふ		葉ねぎ	干ししいたけ とうがん	さとう でんぶん	米サラダ油				
8 火	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		740	おからと大豆の揚げしゅうまい (3コ)		
		ワンタンスープ	とりむね肉 かまぼこ			たまねぎ キャベツ 白ねぎ	ワンタン	米サラダ油	26.3			
		おからと大豆の揚げしゅうまい	豚肉 おから 大豆			たまねぎ	しゅうまいの皮	なたね油				
9 水	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		853	肉団子のトマトソース (2コ) すいか：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。		
		おかず焼きそば	豚もも肉 ちくわ		にんじん	キャベツ もやし	中華めん	米サラダ油	32.4			
		肉だんごのトマトソース	とり肉			たまねぎ						
10 木	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		741	中濃ソース (クラス1本)		
		白みそ汁	油揚げ とうふ 白みそ		にんじん	しめじ 白ねぎ	じゃがいも		31.4			
		ささみカツ	とり肉				パン粉	なたね油				
11 金	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		773	夏やさいカレー：乳不使用です。		
		夏やさいカレー	豚もも肉 とりレバー		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ 蒟蒻のみそ	カレールー	米サラダ油	23.9			
		ふくじんづけ				だいこん うり れんこん	メロンゼリー					
14 月	☑	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		734	揚げぎょうざ (3コ)		
		しょうゆラーメンのスープ	豚もも肉 なんと巻き		にんじん	にんにく たまねぎ メンマ もやし 白ねぎ		米サラダ油 ごま油	28.7			
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ	ぎょうざの皮	なたね油				
15 火	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		743	こうやどふの親子煮：めひかりの魚しょうを使用しています。		
		こうやどふの親子煮	とりむね肉 高野豆腐 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ	さとう	米サラダ油	35.0			
		さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ				さとう					
16 水	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		772			
		とり肉のトマト煮	とりもも肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ		米サラダ油	28.5			
		ミンチカツ	豚肉 とり肉			たまねぎ	パン粉	なたね油				
17 木	☑	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン		806	マヨネーズドレッシング (クラス1本)		
		ABCマカロニスープ	とりむね肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	米サラダ油	31.4			
		てりやきハンバーガー	牛肉 豚肉 とり肉			たまねぎ	パン粉 さとう でんぶん					
18 金	☑	ごはん 牛乳		牛乳			米		782			
		なすのみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ			蒟蒻のみそ だいこん たまねぎ 白ねぎ			32.7			
		揚げ若どりのレモン煮	とりむね肉			レモン	でんぶん さとう	なたね油				
		マカロニとやさいのいためもの	ウインナー		にんじん	キャベツ	マカロニ	米サラダ油				

たべたくマークは蒲郡の日給食です。 カミちゃんマークはカミカミ給食です。 ※食材の太文字は愛知県産の予定です。 ※食材の安全を確認して使用しています。
よく噛んで食べましょう。 ※材料は都合により変更することがあります。 ※☑は業者配送です。

生産者紹介 「なす」

7月は、蒲郡市の清田町で作られているなすを給食で使用します。生産者の村田裕太さんが、心を込めて大切に育てています。村田さんが育てているなすは、「筑陽(「ちくよう)」という品種で、東三河地方で多く栽培されています。村田さんの農園では、630本ものなすの苗を育てています。ひとつひとついねいにひもでしばり、苗が大きく育つようにしています。なすの苗は成長すると、180cm程の高さにもなります。たくさん取れる時期は、午前2時から10時ごろまで収穫しています。また、土の上にシルバーのシートを敷くことで、なすにアブラムシがつかないようにしています。3日(木)は「なすとゴーヤのみそいため」、11日(金)は「夏やさいカレー」、18日(金)は「なすのみそ汁」に使用します。つやつやで新鮮ななすを届けてくれます!



つやつやはりがおいしさの印です!



なすの生産者：村田裕太さん(清田町)

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配布するアレルギー一覧表に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。(加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)

昨年度の応募献立で入選した蒲郡中学校2年生 生田裕菜さん(入選当時)の「豆たっぷりドライカレー」を実施します。

7/4 (金) 大豆、えだ豆、ひよこ豆の3種類の豆を使ったり、ひき肉の代わりに油揚げを使ったりと、応募献立のテーマ「豆や大豆製品を使った料理」にぴったり、ごはんが進む献立を考えてくれました。

牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!

カルシウムだけじゃない牛乳パワー!!

牛乳の栄養は、カルシウムだけでなく、たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素をバランスよく含んでいます。

運動後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加して熱中症のリスクを下げられます。また、汗をかくと塩分も失われるため、適量のナトリウムを含む牛乳は、運動後に飲むのが効果的です。

牛乳を飲もう!

毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう! ～ 蒲郡メヒカリのキャラクター

蒲郡の漁港には、一年を通して様々な種類の魚が水揚げされています。「新鮮な蒲郡の魚をみんなに味わってほしい」という思いから、毎月17日を地魚の日と制定し、普及活動を推進しています。

「ひか丸くん」

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強! 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日 ～

※給食のお米は設楽町産米を使用しています。

※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。