



令和8年度

7月分

献立一覧表（小学校）



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去対応給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き				栄養価	お知らせ
			(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品		(黄) おもにエネルギーになる食品		
			肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類	緑黄色野菜	その他の野菜、 きのこ類、くだもの	こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類	エネルギー kcal	
							たんぱく質 g	
1 ／ 水		ごはん 牛乳	牛乳			米	600	しゅうまい（2コ） ごまドレッシング（クラス1本）
		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 干しいたけ	米サラダ油 さとう でんぶん		
		しゅうまい	豚肉 とり肉		たまねぎ	しゅうまいの皮		
		切り干し大根サラダ	まぐろ		切り干しだいこん とうもろこし えだ豆	ごまドレッシング		
2 ／ 木		ごはん 牛乳	牛乳			米	569	
		とうがンのみそ汁	とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ		たまねぎ とうがん 白ねぎ			
		いわしのしょうが煮	いわし		しょうが	さとう		
		ひじきのいため煮	まぐろ ひじき 大豆	にんじん	こんにゃく	米サラダ油 さとう		
3 ／ 金		白玉うどん 牛乳	牛乳			白玉うどん	582	五目うどんのつゆ：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。
		五目うどんのつゆ	とりむね肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	でんぶん		
		えだ豆コロッケ			えだ豆	じゃがいも パン粉 なたね油		
		きゅうりとオクラのごまあえ	白はん	オクラ	きゅうり とうがん	白すりごま		
6 ／ 月		ごはん 牛乳	牛乳			米	550	
		青菜のスープ	とりむね肉	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	米サラダ油		
		ハンバーグの変わりトマトソースかけ	豚肉 とり肉 赤みそ		たまねぎ	さとう		
		タンドリー風じゃがいため[令和7年度応募入選献立]	豚もも肉	ピーマン	たまねぎ	じゃがいも 米サラダ油		
7 ／ 火		(七夕給食) 麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦	556	五目ちらし寿司の具：ごはんに混ぜて食べましょう。  七夕ゼリー
		七夕汁	魚そうめん とうふ	こまつな	干しいたけ とうがん			
		キャベツ入り平つくね	とり肉		キャベツ	米サラダ油		
		五目ちらし寿司の具	とりもも肉 油揚げ ちくわ	にんじん	こんにゃく	さとう		
		七夕ゼリー				七夕ゼリー	23.1	
8 ／ 水		ごはん 牛乳	牛乳			米	634	中濃ソース、ごまドレッシング（クラス1本）
		ぶた肉とやさいの和風いため	豚もも肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米サラダ油 さとう		
		ささみカツ	とりささみ肉			パン粉 なたね油		
		ごぼうサラダ			ごぼう えだ豆 とうもろこし	ごまドレッシング		
		大豆ふりかけ	大豆ふりかけ				25.8	
9 ／ 木		ごはん 牛乳	牛乳			米	582	ふだま汁：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。 中濃ソース（クラス1本）
		ふだま汁	とりむね肉 かまぼこ	にんじん ほうれん草	干しいたけ	白玉ふ		
		にぎすのフライ	にぎす			パン粉 小麦粉 なたね油		
		なすとゴーヤのみそいため	豚もも肉 赤みそ	にがうり	蒲郡のなす こんにゃく	米サラダ油 さとう		
10 ／ 金		ごはん 牛乳	牛乳			米	583	米粉の夏やさいカレー：乳小麦不使用です。
		米粉の夏やさいカレー	豚もも肉	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす	米サラダ油 米粉のカレールウ		
		ふくじんづけ			だいこん うり れんこん			
		フルーツのメロンゼリーあえ			アロエ バインアップル おうとう	メロンゼリー		
		ごはん 牛乳	牛乳			米	615	さばの銀紙焼き：銀紙はビニール袋に入れて返ししょう。 すいか：ビニール手袋で配りましよう。皮はビニール袋に入れて返ししょう。
	五目大豆	大豆 とりもも肉 ちくわ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	米サラダ油 さとう			
	さばの銀紙焼き	さば みそ			さとう			
	すいか			すいか				
14 ／ 火		ごはん 牛乳	牛乳			米	615	
		なす入りマーボー豆腐	とうふ 豚もも肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ 蒲郡のなす	米サラダ油 さとう でんぶん		
		はるまき	豚肉		キャベツ もやし	はるまきの皮 なたね油		
		もやしのナムル			もやし きゅうり	ごま油		
15 ／ 水		ミルクロールパン 牛乳	牛乳			ミルクロールパン	643	マヨネーズドレッシング（クラス1本）
		もち麦入りミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ キャベツ	じゃがいも もち麦 米サラダ油 さとう		
		オムレツのデミグラスソースかけ	卵			さとう ブラウンルウ		
		グリーンアスパラガスのサラダ		蒲郡のグリーンアスパラガス	とうもろこし きゅうり	マヨネーズドレッシング		
16 ／ 木	卵	ごはん 牛乳	牛乳			米	586	
		こうや豆腐の親子煮	とりもも肉 高野豆腐 卵	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	米サラダ油 さとう		
		銀ひらすの白しょうゆ焼き	銀ひらす			米サラダ油		
		えだ豆サラダ	まぐろ		えだ豆 キャベツ とうもろこし			
		コーヒーのもと				コーヒーのもと	28.3	
17 ／ 金		ごはん 牛乳	牛乳			米	640	
		白みそ汁	油揚げ とうふ 白みそ	こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも		
		揚げ若どりのレモン煮	とりむね肉		レモン	でんぶん なたね油 さとう		
		切り干し大根の煮付け	ちくわ	にんじん	切り干しだいこん グリンピース	米サラダ油 さとう		



たべたくん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。
よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。

※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。

※※は業者配送です。

夏の食生活、こんなところに気を付けよう！

朝ごはんをしっかり食べよう



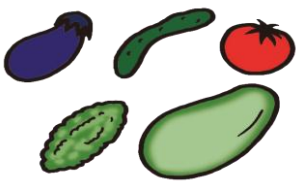
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。汁物は、暑い夏には欠かせない水分と塩分の補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう



夏の水分補給のポイントは、「のどがかわく前にコップ1杯程度をとる」です。水や麦茶などで水分を補給しましょう。汗をかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏野菜を食べよう



夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンや無機質（ミネラル）をたくさん含んでいます。夏野菜は水分も多いため、夏バテ防止にもなります。

肉や魚などの主菜のおかずをしっかり食べよう



のどごしのよい麺や、冷たいサラダばかり食べていては、栄養バランスが崩れてしまいます。食欲のないときは、カレーなどスパイスを上手に取り入れ、肉や魚などの主菜のおかずもしっかり食べましょう。

エアコンのかけすぎに注意しよう



エアコンのかけすぎは、体を冷やして体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、扇風機を上手に利用してエアコンの温度を下げすぎないようにしましょう。

食中毒に気を付けよう



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、肉などは中心までよく火を通してから食べましょう。調理済みの料理は、なるべく早く食べきりましょう。



旬の野菜には、魅力がいっぱい！

◆おいしく、栄養価が高い！

◆体によい効果がある！

◆価格が安く、環境に優しい！

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくて済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

グリーンアスパラガス たけのこ なのはな にんじん さといも	にら スナップえんどう さつま芋 しめじ しいたけ	えだまめ なす ピーマン とうもろこし ほうれん草 ねぎ だいこん フロccoli	トマト きゅうり
--	---------------------------------------	--	-------------

毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう！～



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。
今月は、3日（金）「五目うどんのつゆ」、9日（木）「ふだま汁」に蒲郡産のめひかりから作った『めひかりの魚しょう』を使用しています。

蒲郡メヒカリのキャラクター



「びか丸くん」

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日～

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!!!

※給食のお米は設楽町産米です。

28品目のアレルゲンを含む食品の情報は、対象者に配付する献立表（アレルギー一覧）に表示しています。
28品目以外のアレルゲン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。）