



令和8年度 7月分 献立一覧表（中学校）



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
			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	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚、肉、卵 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 きのこ類、果物	穀類、いも類 砂 糖	油脂 種実類		
1 ／ 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		809	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	さとう	米サラダ油		
		ささみカツ	とりささみ肉				パン粉	なたね油		
	🍷	ごぼうサラダ	まぐろ		ごぼう きゅうり		ごまドレッシング			
2 ／ 木		大豆ふりかけ	大豆ふりかけ						31.7	
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン			
		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 さとう	米サラダ油		
		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			
3 ／ 金	🍷	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	779	マヨネーズドレッシング（クラス1本）
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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			
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう			
6 ／ 月		ひじきのいため煮	まぐろ かんぱち 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	米サラダ油	29.5	
		コーヒーのもと					コーヒーのもと			
		白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん			
	🍷	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			
7 ／ 火		えだ豆コロッケ				えだ豆	じゃがいも パン粉	なたね油	703	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。
		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		
		かんそう小魚		かたくちいわし						
		(セタ給食)								
8 ／ 水		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		737	五目ちらし寿司の具：ごはんに混ぜて食べましょう。 🍷セタゼリー
		セタ汁	魚そうめん とうふ		こまつな	干しいたけ とうがん				
	🍷	いか香味フライ	いか たら あおさ				パン粉 小麦粉	なたね油		
		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			
9 ／ 木		セタゼリー					セタゼリー		30.1	
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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	米粉のカレールウ	米サラダ油		
	🍷	ふくじんづけ				だいこん うり れんこん				
10 ／ 金		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		20.9	
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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	さとう でんぶん	米サラダ油		
		しゅうまい	豚肉 とり肉			たまねぎ	しゅうまいの皮			
11 ／ 土		もやしのナムル				もやし きゅうり		ごま油	29.0	
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		生揚げのみそ汁	生揚げ 赤みそ 白みそ		こまつな	たまねぎ もやし	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 さとう	なたね油		
12 ／ 日	🍷	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	さとう	米サラダ油	34.4	
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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			
13 ／ 月		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	29.2	
		プロセスチーズ		チーズ						
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
	🍷	こうやどうふの親子煮	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	さとう	米サラダ油		
14 ／ 火		銀ひらすの白しょうゆ焼き	銀ひらす					米サラダ油	750	
	🍷	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	さとう	米サラダ油		
		ごはん のむヨーグルト		ヨーグルト			米			
		ふだま汁	とりむね肉 かまぼこ		にんじん こまつな	干しいたけ	白玉ふ			
15 ／ 水	🍷	大豆と小魚の甘辛煮	大豆	かたくちいわし			でんぶん さとう	なたね油	30.9	のむヨーグルトの空き容器はふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。
		じゃがいもの煮付け	豚もも肉			たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	米サラダ油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		なす入りマーボーどうふ	とうふ 豚もも肉 蒲郡産の赤みそ 白みそ		にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ なす	さとう でんぶん	米サラダ油		
16 ／ 木		はるまき	豚肉			キャベツ もやし	はるまきの皮	なたね油	839	ごまドレッシング（クラス1本）
	🍷	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		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
	🍷	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	さとう	米サラダ油		
17 ／ 金		さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう		772	五目大豆：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。 さばの銀紙焼き：銀紙はビニール袋に入れて返しましょう。 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。
		すいか				すいか				



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！



旬の野菜には、魅力がいっぱい！

朝ごはんをしっかり食べよう



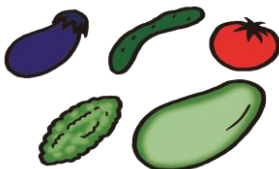
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。汁物は、暑い夏には欠かせない水分と塩分の補給ができます。

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。

◆おいしく、栄養価が高い！

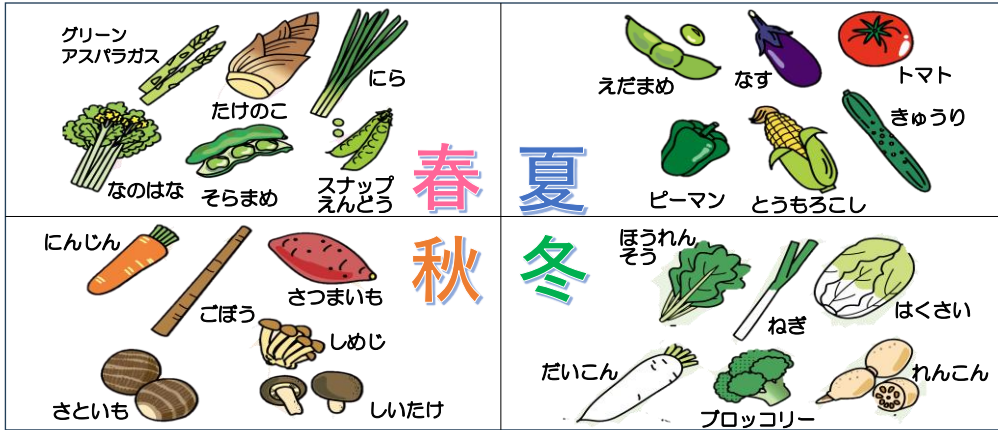
例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

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。

◆価格が安く、環境に優しい！

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すみます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



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、6日（月）「五目うどんのつゆ」、17日（金）「五目大豆」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米です。

給食費納入のご案内

口座振替日は7月13日（月）です。振替口座残高不足にご注意ください。

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。）