令和 7 年度 7 月 学校給食献立表

岩倉市学校給食センター「ゆめミール」

※この献立表は、すべての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーに関わる食材は、詳細な献立別アレルギー表示一覧表および使用物資一覧でご確認ください。

日付	曜日	献立名	おもにからだをつくるもとになるもの（あか）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの（みどり）		おもにエネルギーのもとになるもの（きいろ）	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物 など	穀類・いも類・砂糖 など	油脂・種実
1	火	♦半夏生献立♦						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		たことかぼちゃのかきあげ	だいず たこ		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ でんぷん	あぶら
		ひじきのいために	とりにく	ひじき	さやいんげん	たけのこ	さとう	あぶら
		とうがんのすましじる	あつあげ		にんじん **みつば**	とうがん たまねぎ しめじ しょうが		
2	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ビビンバ（にく）	ぶたにく みそ			にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら
		ビビンバ（やさい）			**こまつな** にんじん	だいずもやし	さとう	ごまあぶら
		にらたまごスープ	たまご とうふ		にら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぷん	
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		オムレツ	たまご				さとう でんぷん	あぶら
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら
4	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう でんぷん	
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう えだまめ	さとう	ごま
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら
7	月	♦七夕献立♦						
		ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン	
		ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	
		ほしのチーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり		ドレッシング
		オクラのスープ			オクラ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
		バンサンスー			チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら
		あつあげのちゅうかに	ぶたにく あつあげ うずらたまご		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし たけのこ	でんぷん	ごまあぶら
9	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのこうみやき	さば			しょうが ねぎ		
		いそかあえ		のり	こまつな	もやし	さとう	
		よしのじる	とうふ		にんじん **みつば**	たまねぎ こんにゃく えのきたけ	でんぷん	
10	木	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
		ひやしうどんのぐ	ツナ	くきわかめ	にんじん	きゅうり もやし		
		えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら
		ゆでとうもろこし				とうもろこし		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あげどりのあんかけ	とりにく				でんぷん さとう	あぶら
		じゃこキャベツ		しらすぼし		キャベツ たくわん		ごま ごまあぶら
		なつやさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん かぼちゃ	なす だいこん しめじ		
14	月	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン	
		トマトのキーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ プルーン	カレールウ	あぶら
		こまツナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう	オリーブオイル
		オレンジ				オレンジ		
15	火	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		だいこんば	こめ	
		つくね（小2こ 中2こ）	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	さとう でんぷん	
		ゆかりあえ			しそ	もやし きゅうり		
		こうやどうふのたまごとじ	ぶたにく たまご かまぼこ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
16	水	♦お魚チャレンジデー「まぐろ」♦						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		まぐろとじゃがいものあげに	まぐろ				でんぷん じゃがいも さとう	あぶら
		キャベツのかおりづけ				キャベツ きゅうり		ごまあぶら
		もずくのしろみそしる	あつあげ みそ	もずく	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ		
17	木	♦セレクト給食♦						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		セレクトフライA（しろみざかなフライ）	たら だいず				パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら
		セレクトフライB（ミンチカツ）	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら
		じゅうろくささげのおかかあえ	かつおぶし		じゅうろくささげ	もやし	さとう	
		さわにわん			にんじん **みつば**	たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ		
		★セレクトデザート1（いちごシューアイス）	たまご	にゅうせいひん		いちご	こむぎこ さとう	
		★セレクトデザート2（メロンシャーベット）		だっしふんにゅう			さとう	
		★セレクトデザート3（とうにゅうバニラアイス）	とうにゅう				さとう	あぶら

◆太字は、岩倉市産の野菜です。 ★業者直送で、容器は回収します。

みんなのアイデアメニュー

◆魚には骨があります。よく噛んで注意して食べましょう。

※献立の内容は、変わることがあります。

今月の学校給食目標

時間を守って残さず食べよう

協力して準備を行い、給食を食べる時間を長く確保しましょう。時間内に食べきれると良いですね。