

2026年

きゅうしよくこんだて表 7月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・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・果物・きのこ	5群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	水	ごはん 牛乳 肉だんご 梅ちりあえ とうがんのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 しらす	 青しそ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ とうがん たまねぎ ねぎ	ごはん パンこ さとう さとう	あぶら ごま
2	木	ごはん 牛乳 ⑧厚焼き卵（平つくね） ツナとひじきの五色あえ けんちん汁 ⑩フローズンヨーグルト（野菜ゼリー）	卵 まぐろ油漬け 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	 チンゲンサイ にんじん	 もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごま ごま油
3	金	⑩ミルクロールパン 牛乳 ウインナー カラフルサラダ ⑩コーンクリームスープ	ウインナー ハム 鶏肉	牛乳 生クリーム	 黄ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	 キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン	ドレッシング
6	月	麦ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 即席漬け スタミナ豚汁	鶏肉 昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん にら	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ もやし きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ にんにく	麦ごはん さとう	あぶら
7	火	ごはん 牛乳 星型メンチカツ おかかあえ 七タ汁 七タゼリー	豚肉 かつおぶし かまぼこ	牛乳	 こまつな にんじん おくら	たまねぎ もやし はくさい えのきたけ	ごはん パンこ こめこ こむぎこ でんぶん さとう さとう パインゼリー	あぶら
8	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごま酢あえ ちゃんこ汁	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	 チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが	ごはん さとう さとう	ごま ごま油
9	木	冷やし中華めん 牛乳 ⑧冷やし中華の具 冷やし中華スープ きんぴらごぼう 枝豆	ハム 卵 かに風味かまぼこ 豚肉 はんぺん	牛乳 わかめ	 にんじん さやいんげん	きゅうり もやし メンマ しいたけ こんにゃく ごぼう えだまめ	冷やし中華めん さとう さとう さとう	ごま油 ごま ごま油
10	金	ごはん 牛乳 いかフライレモンソースかけ 和風サラダ 五目みそ汁	いか わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	 にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング
13	月	ごはん 牛乳 ビビンバ トックスープ ココア牛乳のもと	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しいたけ ぜんまい 切り干しだいこん にんにく もやし たまねぎ はくさい	ごはん さとう トック ココア牛乳のもと	ごま ごま油 あぶら
14	火	麦ごはん 牛乳 ⑩夏野菜のカレーライス（乳アレルギー対応カレー） ビーンズサラダ 冷凍みかん	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ きゅうり とうもろこし みかん	麦ごはん ひよこまめ	あぶら ドレッシング
15	水	⑩小型ロールパン 牛乳 焼きそば しゅうまい フルーツ杏仁	豚肉 いか ちくわ 豚肉 鶏肉 たら	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ パイン 黄桃	パン 焼きそばめん こむぎこ さとう 豆乳ゼリー	あぶら
16	木	わかめごはん 牛乳 枝豆コロッケ ⑩食育の日 清須かりもりの浅漬け 切り干し大根の白みそ汁	 油揚げ みそ	牛乳 昆布	 こまつな	えだまめ たまねぎ かりもり 切り干しだいこん たまねぎ ねぎ	わかめごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま

☆☆☆食育の日は16日（木）に実施します☆☆☆

今月は清須市産のかりもりを使って「清須かりもりの浅漬け」を作ります。清須市で作られているかりもりは「愛知の伝統野菜」のひとつです。漬物にすると「カリッ」とした歯ごたえが楽しめ、ごはんが「もりもり」すすむので、「かりもり」と呼ばれるようになったそうです。

※今月は清須市産のかりもりを使用する予定です。なす、チンゲンサイは愛知県産です。

※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。

※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。

微量な食品や調味料などは記載していません。特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。

(特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることもできます)

※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)

卵成分を含む献立には、献立名の前に(卵)でお知らせします。代替食がある場合には()内に記載します。

乳成分を含む献立には、献立名の前に「乳」でお知らせします。代替食がある場合には()内に記載します。

(乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活を気をつけましょう。

 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはぐらぐら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。おやつにお菓子を食えるときは、袋に載っている栄養表示を確認してみてください。

 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にすることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



🐟 栄養のバランスを考えよう！

暑い日が続くと食欲が落ちてしまいますが、ごはんをそうめんだけで済ませたり、アイスクリームばかり食べてしまうと、栄養バランスが偏ってしまいます。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。また、果物や乳製品も積極的に取り入れましょう。

