

令和 8 年

学校給食 7 月分予定献立表



今月の目標

食べ物のほたらきを知ろう

東浦町学校給食センター



12 回		主な材料とその働き							エネルギー
日	曜	献立名	赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		たんぱく質
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	中
1	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		582kcal
		マーボーどうふ	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	25.3g
		ビーフンいりやさいいため	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ にんにく	ビーフン 砂糖	菜種油	731kcal
		パインアップルのシロップに				パインアップル	砂糖		30.3g
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		578kcal
		さわらのしょうゆマヨネーズやき	さわら					卵なしマヨネーズ	25.1g
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		745kcal
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			30.7g
3	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		646kcal
		カレーなんばん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	豆乳	にんじん ねぎ	しめじ 玉ねぎ ねぎ	砂糖		31.2g
		ゴーヤチャンプル	豆腐 豚肉		にんじん	玉ねぎ にがうり		菜種油	836kcal
		わかめときゅうりのすのもの	まぐろ	わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	38.9g
6	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		610kcal
		こめこハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	菜種油	31.9g
		とりにくのハーブやき 小2個(1.2年1個) 中2個	鶏肉			にんにく		オリーブ油	771kcal
		キャベツサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		イタリアンドレッシング	37.5g
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		568kcal
		ほしがたハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぶん 砂糖		24.3g
		やさいとさきみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ	砂糖		744kcal
		たなばたじる	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん オクラ ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ビーフン		29.3g
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		611kcal
		さばのこうみやき	さば					菜種油	29.8g
		きりぼしだいこんのごまずあえ	鶏肉		にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	802kcal
		なつやさいのみそじる	豚肉 油揚げ みそ		かぼちゃ ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		34.8g
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		630kcal
		えだまめコロッケ				玉ねぎ 枝豆	小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	24.2g
		こおりどうふのたまごとじに	卵 凍り豆腐 豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		792kcal
		やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖		28.4g
10	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		607kcal
		チリコンカン	大豆 豚肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも 砂糖 白いんげん豆	オリーブ油	25.7g
		やさいとハムのカレーソーテー	ハム		にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく		菜種油	741kcal
		おうとうのシロップに				黄桃	砂糖		30.8g
13	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		597kcal
		ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		26.5g
		ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま ごま油	765kcal
		トックいりキムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	大根 白菜キムチ えのきたけ	トック		32.3g
14	火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		613kcal
		やきそば	豚肉 いか ちくわ		にんじん	キャベツ	やきそばめん	菜種油	28.8g
		レバーいりつくね 小2個(1.2年1個) 中3個	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		754kcal
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル 黄桃	砂糖		34.9g

うらにつづきます。



12 回		主な材料とその働き							エネルギー
日 曜	献 立 名	赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			たんぱく質
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	中	
15 水	ごはん 牛 乳		牛乳			米		566kcal	
	あじフライのソースかけ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	23.1g	
	かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	758kcal	
	とうがんじる	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ しょうが	でんぶん		29.7g	
16 木	むぎごはん 牛 乳		牛乳			米 麦		A:648kcal 22.7g B:606kcal 22.2g	
	なつやさいのこめコカレライス	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす 枝豆 しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖			
	まめまめサラダ	大豆 鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	白いんげん豆	ごまドレッシング		
	【セレクトデザート】								
	A:クレープ(ヨーグルトふう)	豆乳				砂糖 米粉	植物油	A:810kcal 28.0g B:768kcal 27.5g	
	B:れいとうみかん				みかん				


食育の日

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」をホームページで公開しています。
「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表（アレルギー対応）」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

	小学校	中学校
平均値	603kcal 26.6g	769kcal 32.1g
基準値	640kcal 26.4g	820kcal 33.8g

食育の日

16日（木）

1 学期最後の給食は「夏野菜の米粉カレーライス」です！

豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、
にんにくなど、愛知県産の旬の食材がたっぷり入っています♪

＊なぜ米粉？

カレーのルウは一般的に小麦粉を使って作ることが多いですが、東浦町の給食のカレーはアレルギーフリーの観点から米粉を使用しています。



今月の愛知県産

たまねぎ じゃがいも
トマト チンゲンサイ
だいこん なす
かぼちゃ パセリ
にんにく みかん



作り置き料理の食中毒に注意！

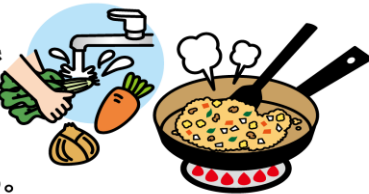
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱
するなど、
衛生的に調理する。



調理後は
室温に放置せず、
なるべく早めに
食べきる。



料理は小分けにして冷まし、
冷蔵庫で保管する。



料理を
持ち歩く場合は、
保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。

