



# 7月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会  
学校給食課

今月の献立目標 暑さに負けない食事をとろう

| 日<br>曜  | 献立名                         | 主 な 材 料 と そ の 働 き         |                         |                        |                                 |                            |                     |
|---------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------|
|         |                             | 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            |                     |
|         |                             | 1群<br>魚・肉・卵・大豆など<br>タンパク質 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など<br>無機質 | 3群<br>緑黄色野菜            | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質 | 5群<br>米・パン・めん・いもなど<br>炭水化物 | 6群<br>油脂・種実など<br>脂質 |
| 1<br>月  | 麦ごはん 牛乳                     |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米 大麦                       |                     |
|         | トックスープ                      | 鶏肉                        |                         | にんじん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ たけのこ<br>とうもろこし             | トック                        |                     |
|         | 揚げえびしゅうまい(3個)               | たら えび                     |                         |                        | たまねぎ                            | でん粉 小麦粉                    | 米油                  |
|         | もやしのナムル                     |                           |                         |                        | もやし                             | 砂糖                         | 白ごま<br>ごま油          |
|         | いわしの干し小魚                    |                           | いわし                     |                        |                                 | 砂糖 水あめ                     |                     |
| 2<br>火  | ごはん 牛乳                      |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米                          |                     |
|         | かきたま汁                       | 豆腐 卵 鶏肉<br>かまぼこ           |                         | にんじん<br>みつば            | たまねぎ えのきたけ                      | でん粉                        |                     |
|         | なす入り肉みそひじき丼の具<br>冷凍みかん      | 豚肉 豆みそ                    | ひじき                     | にんじん                   | たまねぎ なす しょうが<br>みかん             | 砂糖 でん粉                     |                     |
|         | わかめごはん 牛乳                   |                           | わかめ 牛乳                  |                        |                                 | 米                          |                     |
| 3<br>水  | 肉じゃが                        | 豚肉                        |                         | にんじん                   | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース           | じゃがいも 砂糖                   |                     |
|         | かつおと大豆の<br>レモンじょうゆ和え        | かつお 大豆                    |                         |                        | レモン                             | でん粉 砂糖                     | 米油                  |
|         | クロスロールパン はっこう乳              |                           | はっこう乳                   |                        |                                 | パン                         |                     |
| 4<br>木  | パンブキンポタージュ                  | 鶏肉                        | 牛乳 脱脂粉乳                 | かぼちゃ<br>にんじん           | たまねぎ マッシュルーム                    | ホワイトルウ                     |                     |
|         | キャベツとウインナーのソテー              | ポークウインナー                  |                         | ピーマン<br>にんじん           | キャベツ とうもろこし                     |                            | 米油                  |
|         | 麦ごはん 牛乳                     |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米 大麦                       |                     |
| 5<br>金  | セタ汁                         | かまぼこ                      |                         | にんじん<br>オクラ            | とうがん しいたけ                       | サボテンきしめん                   |                     |
|         | ハンバーグのおろしだけかけ<br>きゅうりの塩昆布あえ | 鶏肉 豚肉                     |                         |                        | たまねぎ 大根                         | でん粉 砂糖                     | 米油                  |
|         | フローズンヨーグルト                  |                           | 昆布<br>ヨーグルト             | にんじん                   | きゅうり                            | 砂糖                         |                     |
|         | ごはん 牛乳                      |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米                          |                     |
| 8<br>月  | スタミナ汁                       | 豆腐 豚肉 油揚げ<br>あわせみそ        |                         | にんじん                   | たまねぎ ねぎ にんにく                    | じゃがいも                      |                     |
|         | まぐろの甘辛煮                     | まぐろ油漬け                    |                         |                        | キャベツ しょうが                       | 砂糖                         |                     |
|         | きざみたくあん                     |                           |                         |                        | 大根                              | 砂糖                         |                     |
|         | 手巻きのり                       |                           | のり                      |                        |                                 |                            |                     |
| 9<br>火  | 麦ごはん 牛乳                     |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米 大麦                       |                     |
|         | サボテンキーマカレー                  | 豚肉                        |                         | にんじん<br>トマト<br>うちわサボテン | たまねぎ マッシュルーム<br>とうもろこし          | カレールウ                      |                     |
|         | シャキシャキポテトサラダ                | まぐろ油漬け                    |                         |                        | きゅうり キャベツ                       | じゃがいも                      | 卵なしマヨネーズ            |
| 10<br>水 | ごはん 牛乳                      |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米                          |                     |
|         | もずく入り五目汁                    | 鶏肉 かまぼこ                   | もずく                     | にんじん                   | 大根 ごぼう ねぎ                       | じゃがいも                      |                     |
|         | ゴーヤチャンプルー                   | 生揚げ 卵<br>豚肉               |                         | ゴーヤ                    |                                 | 砂糖                         | 米油                  |
|         | 豆乳ココアプリン                    | 豆乳                        |                         |                        |                                 | 水あめ 砂糖                     | ココア                 |
| 11<br>木 | ミルクロールパン 牛乳                 |                           | 牛乳                      |                        |                                 | パン                         |                     |
|         | 大豆とウインナーのトマト煮               | 大豆<br>ポークウインナー            |                         | トマト<br>にんじん            | たまねぎ ズッキーニ<br>セロリ にんにく          | じゃがいも 砂糖                   |                     |
|         | ツナサラダ                       | まぐろ油漬け                    |                         | にんじん                   | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし             | 砂糖                         | オリーブ油               |
|         | 冷凍パイナップル                    |                           |                         |                        | パイナップル                          |                            |                     |
| 12<br>金 | ごはん 牛乳                      |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米                          |                     |
|         | ジャーチャンドウフ                   | 生揚げ 豚肉<br>豆みそ             |                         | にんじん                   | たまねぎ ねぎ しいたけ<br>しょうが            | 砂糖 でん粉                     |                     |
|         | さけ団子の甘酢あん                   | さけ たら                     |                         | にんじん<br>黄パプリカ          | たまねぎ たけのこ                       | 砂糖 でん粉                     | 米油                  |
|         | ブルー                         |                           |                         |                        | ブルー                             |                            |                     |
| 16<br>火 | 麦ごはん 牛乳                     |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米 大麦                       |                     |
|         | 牛丼の具                        | 牛肉 焼き豆腐                   |                         | にんじん                   | たまねぎ しらたき ねぎ<br>エリンギ            | 砂糖                         |                     |
|         | ちくわのいそべ揚げ(3個)               | ちくわ                       | 青のり                     |                        |                                 | 小麦粉 でん粉                    | 米油                  |
|         | えだ豆                         |                           |                         |                        | 枝豆                              |                            |                     |
| 17<br>水 | ごはん 牛乳                      |                           | 牛乳                      |                        |                                 | 米                          |                     |
|         | 卵とじ                         | 卵 鶏肉                      |                         | にんじん<br>さやいんげん         | たまねぎ                            | じゃがいも 砂糖                   |                     |
|         | さばのみそ煮<br>きゅうりの梅ごま和え        | さば 豆みそ                    |                         | 赤しそ                    | きゅうり 梅                          | 砂糖                         | 白ごま                 |

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。  
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）を使用していない献立です（調味料を除く）。

| 日<br>曜  | 7月<br>献立名                  | 主 な 材 料 と そ の 働 き         |                         |             |                                 |                            |                     |
|---------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------|
|         |                            | 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            |                     |
|         |                            | 1群<br>魚・肉・卵・大豆など<br>タンパク質 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など<br>無機質 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質 | 5群<br>米・パン・めん・いもなど<br>炭水化物 | 6群<br>油脂・種実など<br>脂質 |
| 18<br>木 | ごはん 牛乳                     |                           | 牛乳                      |             |                                 | 米                          |                     |
|         | ハッシュドビーフ                   | 牛肉                        |                         | にんじん<br>トマト | たまねぎ グリンピース<br>にんにく             | 砂糖 ハヤシルウ                   |                     |
|         | 枝豆コロッケ                     |                           |                         |             | 枝豆                              | じゃがいも パン粉                  | 米油                  |
|         | キャベツのサワー漬け                 |                           |                         |             | キャベツ                            | 砂糖                         |                     |
|         | セレクト「ミニチョコたい焼き」<br>アセロラゼリー |                           |                         |             | アセロラ                            | 小麦粉 砂糖                     | ココア                 |

## 春日井市産のサボテンを使った料理

5日（金） セタ汁

9日（火） サボテンキーマカレー

春日井市は、種から育てるサボテンの生産が盛んです。食用サボテンのうちわサボテンは、ビタミンやミネラル、食物せんいがたくさん含まれています。

セタ汁には、うちわサボテンをねりこんだサボテンきしめんが、サボテンキーマカレーには、うす切りにしたうちわサボテンが入っています。



## 沖縄県の郷土料理

10日（水） ゴーヤチャンプルー

沖縄県では家庭料理として親しまれています。チャンプルーは、沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味があります。薄切りにしたゴーヤ（ニガウリとも言われます）を、肉や豆腐とともに強火で手早く炒めて作ります。給食では、わたをきれいに取り除き、下ゆでをして、苦みを抑えたゴーヤと厚揚げ、卵と一緒に炒めて食べやすくしています。



## セレクトデザート

18日（木）・・・

どちらをえらんだかな？

### ミニチョコたい焼き

ココア味の生地の中に、生クリームを使って作ったチョコレートクリームが入っています。手の平サイズのたい焼きです。



### アセロラゼリー

アセロラは、サクランボと同じぐらいの大きさの赤い果物で、ほどよいあまさと酸味が特徴のゼリーです。



## サボテン

春日井市のサボテン栽培は、昭和28年（1953年）頃、果樹栽培の副業として始まりました。昭和34年（1959年）に発生した伊勢湾台風で多くの果樹が被害を受けた一方、サボテンは被害が少なかったことから、市内で広くサボテン栽培が普及し、食べられる「うちわサボテン」も栽培されるようになりました。

おうちでつくってみよう！

## 給食レシピ紹介

今月の給食の中で人気の献立や、栄養士がおすすめする献立のレシピを紹介します。

ご家庭でも、ぜひ作ってみてくださいね。



### ちくわのいそべ揚げ

青のり粉のほかに、粉チーズやカレー粉、ごまなどでもできます。

| 材 料   | 4人分   | 作り方                        |
|-------|-------|----------------------------|
| 焼きちくわ | 6本    | ①ちくわを半分切る。                 |
| 小麦粉   | 大さじ2  | ②ボールに小麦粉・青のり粉・水を入れ少し硬めにとく。 |
| 青のり粉  | 小さじ半分 | ③②をちくわに絡めて油で揚げる。           |
| 水     | 適宜    |                            |
| 揚げ油   | 適宜    |                            |

## <学校給食費の納期限等のお知らせ>

| 単価    | 対象月 | 納期限・口座振替日    | 予定金額    | 給食日数 |
|-------|-----|--------------|---------|------|
| 285 円 | 5月分 | 令和6年7月1日（月）  | 5,985 円 | 21日  |
|       | 6月分 | 令和6年7月31日（水） | 5,700 円 | 20日  |

※ 口座への入金、納期限（口座振替日）の前日までにお願いします。  
※ 給食提供日の4日前（土日祝休日等を除く）までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を340円としています。

ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額（児童生徒分）は変更せず、285円としています。

市のホームページに、アレルギー献立表を掲載しています。



©Karugata City 2008  
春日井市役所（西蔵くん）