

令和8年7月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 (小学校) (中学校)	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 水	ごはん 牛乳 いわしの八丁みそ煮 キャベツと小松菜のごまあえ 枝豆じゃが		ぎゅうにゅう		はねぎ こまつな キャベツ もやし たまねぎ えだまめ	こめ さとう さとう ごま じゃがいも さとう		682 797	29.3 32.8
2 木	クロスロールパン 牛乳 ツナオムレツ ポークビーンズ コールスローサラダ ●コールスロードレッシング		ぎゅうにゅう		たまご ツナ にんじん トマト たまねぎ とうもろこし キャベツ じゃがいも	パン でんぶん さとう じゃがいも さとう コールスロードレッシング		642 804	27.1 33.2
3 金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(小2個、中3個) きゅうりの中華あえ マーボーなす 角チーズ(中学校)		ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ にんにく キャベツ じゃがいも もやし にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	こめ こむぎこ さとう さとう さとう でんぶん ごま じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	629 805	22.6 28.8
6 月	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのごまがらめ ごぼうサラダ ●和風クリーミードレッシング かき玉汁		ぎゅうにゅう		ごぼう キャベツ じゃがいも とうもろこし	こめ でんぶん さとう ごま あぶら わふうクリーミードレッシング		676 798	27.0 31.3
7 火	酢飯 牛乳 五目ちらし寿司の具 ポークメンチカツ たなばた汁 【たなばたゼリー】		ぎゅうにゅう		たまねぎ しいたけ にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ みかん	こめ さとう さとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう こめこ そうめん さとう	あぶら あぶら	659 797	20.0 23.6
8 水	わかめごはん 牛乳 枝豆コロッケ ●卓上ソース 切り干し大根のはりはりあえ 冬瓜と鶏団子の味わい汁		ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ えだまめ こまつな にんじん ほうれんそう にんじん とうがん たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう さとう	あぶら	665 789	21.5 25.0
9 木	ソフトめん 牛乳 ミートソース コーンバターポテト サマーゼリーミックス		ぎゅうにゅう		たまねぎ ふなしめじ えだまめ たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし パイナップル みかん レモン	ソフトめん ハヤシルウ さとう じゃがいも はちみつ さとう		691 894	24.6 31.3
10 金	むぎごはん 牛乳 夏野菜カレー ハンバーグ 海藻サラダ ●青じそドレッシング		ぎゅうにゅう		かぼちゃ トマト ピーマン トマト わかめ きわかめ かんてん つのまた	こめ むぎ カレールウ でんぶん さとう さとう	あおじそ ドレッシング	659 804	23.4 28.2
13 月	ごはん 牛乳 大豆ミート入りチーズタコライス じゃがいものミルクスープ 冷凍みかん		ぎゅうにゅう		にんじん トマト たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム みかん	こめ じゃがいも ホワイトルウ ベシヤメルソース		655 775	25.6 29.7

令和8年7月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 (小学校) (中学校)	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
14	ごはん 牛乳 たまごや 卵焼き ごまひじきあえ なまあげ 生揚げのそぼろ煮 ミニフィッシュ(中学校)	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ほうろく だいこん たまねぎ えだまめ しょうが こんにやく	こめ でんぶん さとう さとう さとう	あぶら ごま	608 756	25.5 32.9
15	～アジアをAsiaう学校給食の日～ 今年度も、アジア料理を2回実施します。第1回目は、インドネシア料理を取り入れた献立です。								
水	ごはん 牛乳 ナシゴレンの具(インドネシアのチャーハン) サテ・アヤム(インドネシアの焼き鳥) サユール・ブニン・パヤム(ほうれん草とコーンのスープ) 【パインゼリー】	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかバタけ ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ とうもろこし スノーピーク にんにく パイナップル	こめ くろざとう くろざとう さとう さとう	あぶら ココナッツミルク ごま	634 765	26.1 32.0
木	ごはん 牛乳 あじの野菜あんかけ ゴーヤチャンプルー アーサー汁	あじ ぶたにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	685 823	27.2 31.9
							基準値 上段 小学校	650	21~32
							下段 中学校	830	26~42

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続っていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



毎月19日は「食育の日」
「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を
過ごしましょう。



★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ げし にちめ たなばた かん (夏至から11日目～七夕までの5日間) 半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	7/7 たなばた 七夕 そうめん	7/13~16 (または8/13~16) ぼん お盆 しょうじゆりより 精進料理	7月下旬ごろ ねん (2026年は7/26) どよう うし ひ 土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物
---	---	---	--

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

やさい あら 野菜はよく洗う、 しよくざい ちゆうしん ぶ 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 すいせいでき ちゆうり 衛生的に調理する。	ちゆうり こ 調理後は しつおん ほうち 室温に放置せず、 なるべく早めに た 食べきる。
りゆうり こわ さ 料理は小分けにして冷まし、 れいそう こ ほかん 冷蔵庫で保管する。	りゆうり 料理を も ある ばあい 持ち歩く場合は、 ほ れいざい 保冷剤や ほ れい 保冷バッグを使い、 つが 涼しい所で保管する。