



令和7年7月分献立表



【今月の目標 夏を元気にのりきる食事をしよう】

江南市立南部学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー		メッセージ
		体をつくるものになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		(kcal)		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	小	中	
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質			
1	火	ごはん ぎゅうにゅう えだまめコロッケ たことパプリカのにんにくいため キムチいりみそしる	牛乳		えだ豆 玉ねぎ 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう 白菜キムチ	ご飯 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう でんぶん じゃがいも	油 オリーブオイル	626	816	半夏生の風習は地域により違い、西日本ではたこを食べる風習があります。田植えをして、稲の根がたこの足のように大地に根付くようにという願いが込められています。
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ばらずしのぐ なまあげのゆずみそがけ ばちじる	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが れんこん たけのこ かんぴょう ほししいたけ ゆず 玉ねぎ	ご飯 さとう でんぶん さとう でんぶん そうめん	油 油	591	778	岡山県は降水量が少なく、晴れの国と呼ばれています。温暖な気候と、河川を流れる豊かな水を活かして、果物や野菜の栽培が盛んに行われています。
3	木	ごはん ぎゅうにゅう したびらめのなつやさいソースがけ ピーンズサラダ コンソメスープ	牛乳	トマト	ズッキーニ 黄ピーマン にんにく きゅうり レモン 大根 玉ねぎ	ご飯 さとう でんぶん 米粉 さとう 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 マカロニ	油 オリーブオイル オリーブオイル	571	704	したびらめは、沿岸の浅い海や内湾の砂泥底に生息しています。ヨーロッパでは魚の女王と呼ばれ、ムニエルやツネーに欠かせない魚です。
4	金	ミニロールパン ぎゅうにゅう やきそば ごぼういりつくね(小中2コ) ささげのサッパリサラダ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ しょうが コーン	パン 焼きそばめん パン粉 さとう でんぶん さとう	油 マヨネーズ	623	752	ささげのサッパリサラダは古知野北小学校の応募献立です。マヨネーズとポン酢を使ったドレッシングで、ささげを食べやすく味付けしたサラダにしてくれました。
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ オクラののりあえ たなばたじる おほしさまゼリー	牛乳	トマト	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん ねぎ	ご飯 さとう でんぶん さとう そうめん ゼリー	油 油	600	781	七夕には笹の葉に、五色の短冊や星の飾り、網飾りなどを飾ります。網飾りは魚を獲る網を表したもので、豊作・大漁の願いが込められています。今日の給食には星型の食べものをたくさん散りばめました。
8	火	ごはん ぎゅうにゅう はものからあげ きゅうりのごまじょうゆあえ ふだまじる	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ 玉ねぎ ほししいたけ	ご飯 米粉 でんぶん さとう 焼きふ	油 ごまごま油	556	720	はもは骨切りという処理をします。皮を残して骨と身を切るため、熟練の職人技が必要だといわれています。今日は骨切りをしたはもをから揚げにしました。
9	水	ごはん ぎゅうにゅう えびシューマイ(小2コ 中3コ) マーボーはるさめ れいどうみかん	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが にんにく なす 玉ねぎ たけのこ みかん	ご飯 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう でんぶん 春雨	油 油	673	877	シューマイは中華料理の点心に分類され、餃子や春巻きも点心に含まれます。日本ではおかずとして食べられていますが、中華料理では軽食のことをさします。
10	木	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう ひやしちゅうかのぐ(スープ) ささかまぼこのいそべあげ(小1コ 中2コ) とうがんのそぼろあんかけ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが とうがん しょうが	中かめん さとう でんぶん 小麦粉 さとう でんぶん	油 油	561	704	笹かまぼこは宮城県の仙台が発祥で、伊達家の家紋が「竹に雀」であることから、竹にちなんで「笹かまぼこ」と呼ばれるようになりました。
11	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか チンゲンサイのささみあえ ぶたじる	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし 大根 ごぼう こんにゃく	ご飯 でんぶん さとう さとう		580	747	いわしは梅雨時においしくなる魚です。カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富に含まれているため、成長期に積極的に摂りたい食品のひとつです。
14	月	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう フィッシュフライののうこうソース コールスローサラダ なつやさいのミネストローネ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ なす セロリ ズッキーニ にんにく	パン さとう パン粉 米粉 小麦粉 さとう マカロニ さとう	油 マヨネーズ オリーブオイル	619	716	バーガーはパンズパンの間に、ハンバーグやフライ、野菜などを挟んだ料理です。バーガーはアメリカ生まれで、すぐに提供でき、短時間で食べられます。
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう パンブキンカレー ウインナー(小2コ 中3コ) ゴーヤチップス (小)フローズンヨーグルト	牛乳	かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす ズッキーニ ゴーヤ	麦ご飯 カレーうどん 米粉	油 油	746	903	ゴーヤはインド原産で、中国経由で日本に伝来してきた野菜です。最初は沖縄県や九州地方で食べられていましたが、今では全国に広がっています。今日は人気メニューであるゴーヤチップスにしました。
16	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナいため ゆかりあえ けんちんじる	牛乳	にら 赤じそふりかけ にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 大根 こんにゃく ごぼう	ご飯 さとう でんぶん さとう	ごま油		721	豚肉には、糖質をエネルギーに変換する働きをもつビタミンB1が多く含まれています。また、にらに含まれるアリシンには、ビタミンB1の吸収率を高める効果があります。
17	中学校の木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのいちじくソース じゅうろくささげのごまあえ みつばとあぶらあげのはちようみそしる	牛乳	十六ささげ にんじん にんじん 三つ葉 ねぎ	いちじく レモン もやし 大根	ご飯 さとう さとう	油 ごま		766	今日は食育の日です。愛知県の特産品であるいちじくやみつば、あいちの伝統野菜に登録されている十六ささげ、江戸時代から作られている八丁みそなどが登場します。
18	金	ごはん ぎゅうにゅう うなたまどんのぐ きゅうりのうめしそあえ とうがんのうすくずしる フローズンヨーグルト	牛乳	大葉 にんじん ねぎ	きゅうり もやし 梅 とうがん	ご飯 さとう でんぶん さとう でんぶん ヨーグルト	油		765	今日は夏の土用の丑にちなんだ献立です。土用の丑にはうなぎを食べる風習がありますが、これは江戸時代に広まったといわれています。他にも「う」が付く食べ物として、きゅうりや梅、とうがんを入れました。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、のり、うなぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、三つ葉、にんじん、十六ささげ、とうがん、大葉、みかんが愛知県産です。

給食実施回数 14回

今月は、小松菜、ねぎ、玉ねぎが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

募集①

夏休み親子料理教室

内容：「一緒に作ろう!夏野菜とおさかなパーティーメニュー」

- ・スティックおにぎり ・おさかなピザ
- ・ブーケサラダ ・トマトとオクラのかきたま汁
- ・フルーツ白玉だんご

日時：7月30日(水) 午前10時～午後1時
(午前9時45分受付開始)

場所：toko+toko=labo(布袋駅東複合公共施設2階)

対象：小学校3年生～中学校3年生までの児童生徒とその保護者
10組(保護者1名につき児童生徒2名まで)
※小学2年生以下のお子様の同伴は、安全上の問題によりご遠慮ください。

参加料：一人500円

持ち物：エプロン、バスタオル、マスク、ふきん、
タオル、筆記用具、水筒

申し込み方法：QRコードよりウェブで
お申込みください。

申し込みQRコード



江南市給食献立表は
こちらから

今月の給食費引落し日
7月7日(月)※前日までに入金をお願いします。

募集②

我が家自慢のアイデアメニューが給食に!

【テーマ】給食に新提案!地元の食べ物を使ったアイデアレシピ

【募集期間】令和7年7月1日(火)～令和7年9月5日(金)

【募集方法】学校に応募用紙があります。学校にご提出をお願いします。

【審査方法】方法・・・入賞11名 アイデア賞20名程度
(結果は、学校を通して報告します。
また、入賞献立につきましては、令和8年度の給食に登場します。)

【審査内容】・愛知県や江南市の野菜を使った料理
(例) 春：玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、ふき、三つ葉
夏：しそ、とうがん、トマト
秋：さつまいも、なす、れんこん
冬：小松菜、大根、白菜、キャベツ、にんじん、越津ねぎ、ブロッコリー

- ・テーマを生かした料理
- ・家庭でよく作られ、工夫されている料理
- ・学校給食に取り入れやすい料理