

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛 乳・乳製品 小魚 海藻	色のこい 野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂 種 実類	
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが	さとう でんぷん		
		小松菜とささみのあえもの	ささみ水煮		こまつな	もやし	さとう	ごま	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干し粉	にんじん	大根 ねぎ こんにゃく			
2	木	てりやきバーガー 牛乳 (ハンバーグ ポイルキャベツ)	とり肉	牛乳		キャベツ 玉ねぎ	サンドイッチパンズパン さとう でんぷん じゃがいも	油	
		ABC マカロニスープ	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン にんにく	マカロニ	油	
3	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごま油	
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		春雨サラダ	たまご ハム			きゅうり	さとう マロニー	ごま油	
6	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		つくね 2コ
		ごぼう入りつくね	とり肉			玉ねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	油	
		おかかあえ	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし	さとう		
		白みそ仕立てのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 えのきたけ			
7	火	ちらしずし 牛乳	たまご オイルツナ	牛乳	にんじん	れんこん 甘酢生姜 たけのこ 干しいたけ かんぴょう	ごはん さとう		ささみまこ 2コ
		ささかまぼこの磯辺揚げ	かまぼこ	青のり			小麦粉	油	
		七夕汁	かまぼこ 豆腐		にんじん	オクラ ねぎ			
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ほきの揚げ煮	ほき			しょうが	でんぷん さとう	油	
		きゅうりのごまじょうゆ				きゅうり	さとう	ごま ごま油	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干し粉	にんじん	ねぎ 大根 玉ねぎ			
9	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン(小麦粉)		
		ハムステーキ	ポロニアステーキ					油	
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく	さとう マカロニ		
		ナタデココフルーツ				みかん パイン	いちごゼリー ナタデココ さとう		
10	金	炊き込みチャーハン 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン ねぎ	アルファ化米	ごま油	ぎょうざ 2コ
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん	たけのこ もやし ねぎ	ワンタン		

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考	
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類		
13	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		ビビンバの具	豚肉 たまご			しょうが にんにく もやし たけのこ		さとう	ごま油	
		わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん チンゲン菜				ごま	
		いちご牛乳のもと						いちご牛乳の素		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		厚揚げの肉みそがけ	厚揚げ みそ 豚肉					さとう 水あめ でんぷん	油	
		こんぶあえ		塩昆布	にんじん	きゅうり				
		五目汁	うずらたまご とり肉		こまつな	大根 えのきたけ				
15	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ		パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
		ゆかりあえ				キャベツ もやし しそふりかけ				
		とうがん汁	とり肉 豆腐		にんじん	えのきたけ とうがん ねぎ				
16	木	冷やし中華めん 牛乳		牛乳		スープ（りんご）		中華めん		にくだんご
		冷やし中華の具	ハム たまご		にんじん	もやし キャベツ きゅうり 甘酢生姜				2コ
		きんぴら肉だんご	とり肉 豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ にんにく しょうが りんご		でんぷん さとう	油 ごま ごま油	
		ゼリーポンチ				みかん		アセロラジュレ いちごゼリー みかんゼリー		
17	金	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご		寒ごはん カレールウ じゃがいも	油	
		オムレツ	たまご					さとう でんぷん	油	
		グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆		さとう	オリーブ油	

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※**太字**は愛知県産です。

給食回数13回

夏休み親子料理教室

申し込みは、
7月1日(水)～7月3日(金)
QRコードからの
読込先から申し込み
をお願いします。



※定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。
抽選の有無に関わらず、参加が決定した方には 7月9日までに電話で連絡いたします。
※食物アレルギー対応はできませんのであらかじめご了承ください。



楽しくみんなで料理を作ってみませんか？

扶桑町の守口漬けを学び、料理を作ってみよう！

日時 令和8年7月29日(水)
時間 午前9時30分～午後1時30分
場所 中央公民館(調理実習室)
参加費 1人500円
対象者 小学生・中学生とその保護者
(小学5年生以上は、児童生徒のみの参加可)
定員 30名

※エプロン・三角きん・マスク・ふきん
水とうを持ってくるください。

《メニュー(予定)》
・守口漬の4色丼
・守口漬のジャーマンポテト
・季節の野菜のすまし汁
・手作りデザート





日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛 乳・乳製品 小魚 海藻	色のこい 野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂 種 実類	
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが	さとう でんぷん		
		小松菜とささみのあえもの	ささみ水煮		こまつな	もやし	さとう	ごま	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干し粉	にんじん	大根 ねぎ こんにゃく			
2	木	てりやきバーガー 牛乳 （ハンバーグ ポイルキャベツ）	とり肉	牛乳		キャベツ 玉ねぎ	サンドイッチパンズパン さとう でんぷん じゃがいも	油	
		ABC マカロニスープ	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン にんにく	マカロニ	油	
3	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごま油	
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		春雨サラダ	たまご ハム			きゅうり	さとう マロニー	ごま油	
6	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		つくね 3コ
		ごぼう入りつくね	とり肉			玉ねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	油	
		おかかあえ	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし	さとう		
		白みそ仕立てのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 えのきたけ			
7	火	ちらしずし 牛乳	たまご オイルツナ	牛乳	にんじん	れんこん 甘酢生姜 たけのこ 干しいたけ かんぴょう	ごはん さとう		ささめまこ 2コ
		ささかまぼこの磯辺揚げ	かまぼこ	青のり			小麦粉	油	
		七夕汁	かまぼこ 豆腐		にんじん	オクラ ねぎ			
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ほきの揚げ煮	ほき			しょうが	でんぷん さとう	油	
		きゅうりのごまじょうゆ				きゅうり	さとう	ごま ごま油	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干し粉	にんじん	ねぎ 大根 玉ねぎ			
9	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン(小麦粉)		
		ハムステーキ	ポロニアステーキ					油	
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく	さとう マカロニ		
		ナタデココフルーツ				みかん パイン	いちごゼリー ナタデココ さとう		
10	金	炊き込みチャーハン 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン ねぎ	アルファ化米	ごま油	ぎょうざ 3コ
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん	たけのこ もやし ねぎ	ワンタン		



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ビビンバの具	豚肉 たまご			しょうが にんにく もやし たけのこ	さとう	ごま油	
		わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん チンゲン菜			ごま	
		いちご牛乳のもと					いちご牛乳の素		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		厚揚げの肉みそがけ	厚揚げ みそ 豚肉				さとう 水あめ でんぷん	油	
		こんぶあえ		塩昆布	にんじん	きゅうり			
		五目汁	うすらたまご とり肉		こまつな	大根 えのきたけ			
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	油	
		ゆかりあえ				キャベツ もやし しそふりかけ			
		とうがん汁	とり肉 豆腐		にんじん	えのきたけ とうがん ねぎ			
16	木	冷やし中華めん 牛乳		牛乳		スープ（りんご）	中華めん		肉だんご 3コ
		冷やし中華の具	ハム たまご		にんじん	もやし キャベツ きゅうり 甘酢生姜			
		きんぴら肉だんご	とり肉 豚肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	でんぷん さとう	油 ごま ごま油	
		ゼリーポンチ				みかん	アセロラジュレ いちごゼリー みかんゼリー		
17	金	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご	煮ごはん カレールウ じゃがいも	油	
		オムレツ	たまご				さとう でんぷん	油	
		グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆	さとう	オリーブ油	

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食回数 13回

※太字は愛知県産です。

夏休み親子料理教室

申し込みは、
7月1日(水)～7月3日(金)
QRコードからの
読込先から申し込み
をお願いします。



※定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。
抽選の有無に関わらず、参加が決定した方には 7月9日までに電話で連絡いたします。
※食物アレルギー対応はできませんのであらかじめご了承ください。



楽しくみんなで料理を作ってみませんか？

扶桑町の守口漬けを学び、料理を作ってみよう！

日時 令和8年7月29日(水)
時間 午前9時30分～午後1時30分
場所 中央公民館(調理実習室)
参加費 1人500円
対象者 小学生・中学生とその保護者
(小学5年生以上は、児童生徒のみの参加可)
定員 30名

※エプロン・三角きん・マスク・ふきん
水とうを持ってくるください。

《メニュー(予定)》
・守口漬の4色丼
・守口漬のジャーマンポテト
・季節の野菜のすまし汁
・手作りデザート

