

7月の学校給食こんだて（令和7年度）

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

【めあて】 野菜について知ろう

名古屋市教育委員会

日	曜	こ ん だ て		除 去 食	食 品 の 主 な は た ら き		
					エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
1	火	ごはん	カレーシチュー	◎	じゃがいも、油、小麦粉	牛肉、 チーズ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが にんにく
			フルーツミックス				みかん（パウチ）、黄桃（パウチ）
		牛乳					
2	水	ごはん	ワントンスープ		ワントンめん、油、でん粉	豚肉	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ
			ぱらぱらフレーク		油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、しょうが
		牛乳	ヨーグルト		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
3	木	ミルク ロールパン	チキンとトマトのスパゲティ		スパゲティ、油	鶏肉	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ ぶなしめじ
			いかコロッケ		でん粉、米粉パン粉、油	すけとうだらすり身、いか	たまねぎ
		牛乳					
4	金	ごはん	揚げ豚のスタミナいためトンテキ味		でん粉、油	豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ にんにく
			みそ汁			とうふ、わかめ、みそ	ねぎ
		牛乳					
7	月	ごはん	春巻き		小麦粉、でん粉、油	豚肉、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん
			ゴーヤチャンプルー		油	豚肉、とうふ、けずりぶし	たまねぎ、ゴーヤ
		牛乳	潮の香汁			花かまぼこ、ゆば、わかめ	
8	火	ごはん	カレーメンチカツ		小麦粉、パン粉、でん粉、油	豚肉	たまねぎ
			とうがん汁		でん粉	鶏肉	にんじん、チンゲン菜、とうがん、干しいたけ
		牛乳	梅干し				梅干し
9	水	ごはん	チンジャオロースー	◎	油、砂糖、でん粉、 ごま油	豚肉	にんじん、ピーマン、たけのこ
			みそスープ			ベーコン、みそ	はくさい、さやえんどう
		牛乳	青りんごゼリー		砂糖		りんご
10	木	プレーン ロールパン	肉だんごとえびのカレー煮		小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	だいず、牛肉、豚肉、鶏肉 むきえび	たまねぎ、にんじん
			はるさめスープ		はるさめ	豚肉	にんじん、ねぎ
		牛乳					
11	金	うどん	五目うどん	◎	油、でん粉	豚肉、 うずら卵	にんじん、もやし、ねぎ
			揚げとうふ		でん粉、油、砂糖	高野とうふ	
		牛乳					
14	月	ごはん	魚のたつた揚げ		でん粉、油	あじ	しょうが
			とうふの五目スープ		でん粉	ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
		牛乳	キャロットみかんゼリー		砂糖		にんじん、みかん、レモン
15	火	ごはん	牛どん		砂糖	牛肉	糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが
			そうめん汁		そうめん	油揚げ	ねぎ
		牛乳					

- * ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。
- * アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表（調理場用献立表）」に記載されています。
- * 調理済み流通食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。
- * 名古屋市公式ウェブサイト（<http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html>）に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

日 曜		こ ん だ て					除 去 食	食 品 の 主 な は た ら き							
								エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる			
16	水	ごはん	牛肉とトマトの夏ごはん					油、砂糖		牛肉		にんじん、たまねぎ、なす、トマト、さやいんげんにんにく			
			ベジタブルソテー					じゃがいも、油				にんじん、とうもろこし、セロリ			
		牛乳	はっ酵乳					砂糖		全粉乳、脱脂粉乳					
17	木	麦ごはん	肉どんぶり					油、砂糖、でん粉		豚肉		にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、しょうがにんにく			
			もずくスープ							油揚げ、もずく		みつば			
		牛乳	かき氷（ソーダ）					砂糖				りんご			
1か月平均			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g	g
			581	21.2	17.0	314	70	2.5	3.0	212	0.58	0.49	14	3.1	2.0

- * 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。
- * とうがん汁は「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取組です。
- * かき氷（ソーダ）は新献立です。

今月のめあて 「野菜について知ろう」

★野菜には体の調子を整える働きがあります！

ビタミン

エネルギーを作るのを助ける
「ビタミンB₁」や、目の働きを助
ける「ビタミンA」など、様々な
ビタミンが含まれています。

無機質

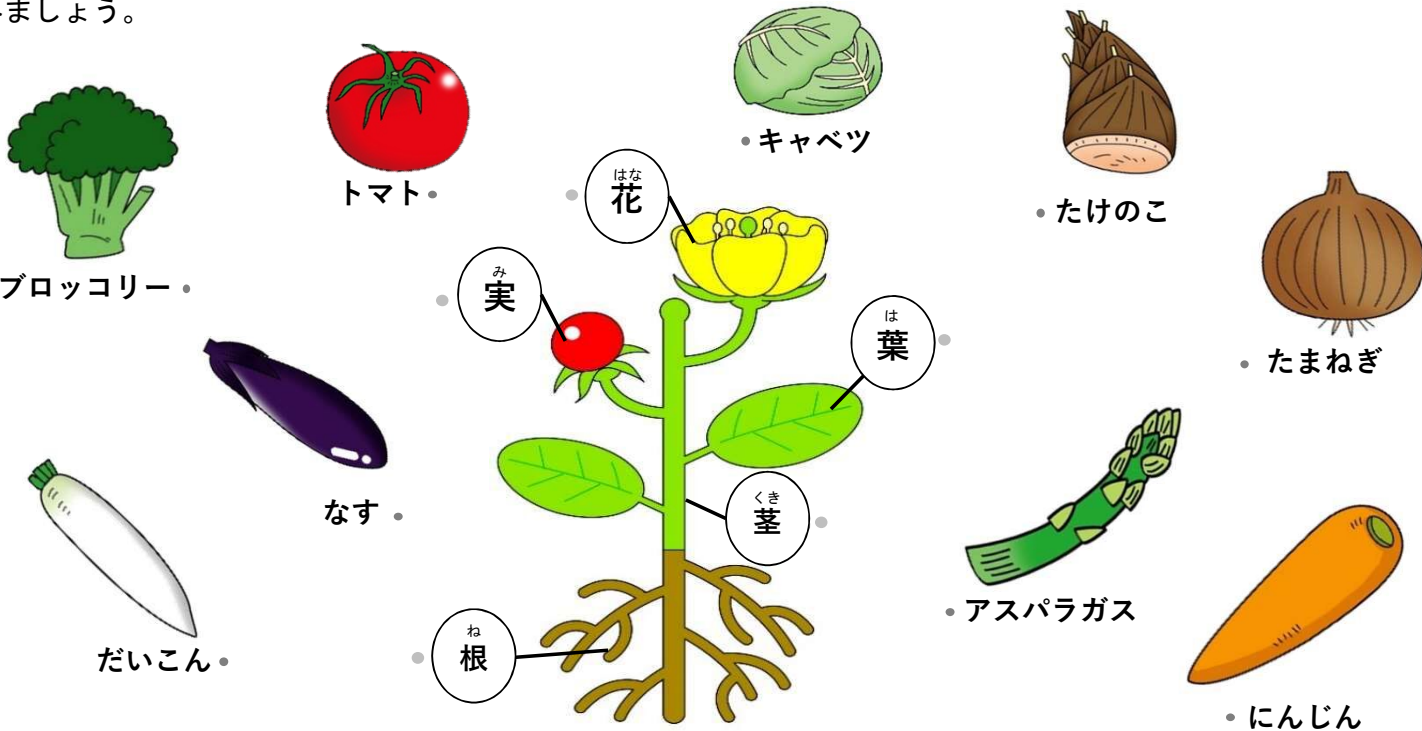
骨や歯の材料になる「カルシウ
ム」や、体内の水分量を調節する
「カリウム」などの無機質が含ま
れています。

食物せんい

「食物せんい」は腸を刺激し、
スムーズな排便を促します。
また、腸内環境を整え、腸の病
気の予防もします。

★野菜のつくりについて考えてみましょう！

野菜は、植物の色々な部分を食べています。日頃、食べている野菜がどの部分であるかを考えて、線で結んでみましょう。



こたえ 花…ブロッコリー、実…トマト、なす、葉…キャベツ、たまねぎ、茎…アスパラガス、たけのこ、根…だいこん、にんじん