



早起・早寝・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662

食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590

滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

7月

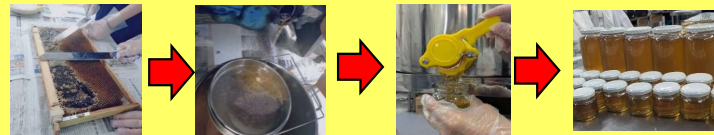
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

な がら食べはやめよう	×	食事の時にテレビやタブレットを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	×	アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	×	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す ず(進)んでお手伝いをしよう	×	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	×	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。

多治見西高等学校の生徒さんが作った はちみつを使った給食ができます。



7月の給食のはちみつは、ニセアカシアの花など(多治見の川辺や高校付近にも咲いている花)から蜂が集めた蜜で作りました。



～はちみつの生産に関わった生徒からの声～

・朝に採るはちみつは、水分が飛び、糖分が濃縮されるので美味しいはちみつになります。はちみつ採取は、朝早い時間に行うので大変です。でも、それ以上に活動が楽しいです。

・ミツバチは一生で、ティースプーン1杯のはちみつしか作れないので、大切なはちみつを大切に食べて欲しいです。

きゅうりのヒミツ



パッケンからの野菜メモ 夏野菜の紹介

【夏野菜クイズ】 ヒントを聞いてどの夏野菜か考えよう！正解は、一番下に載せてあるよ！逆さにしてみてね！

【第一問】

- ①水分がたくさんあるよ。
- ②給食で多治見市産が使われているよ。
- ③「〇〇〇が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるよ。

【第二問】

- ①緑色だよ。
- ②生産が一番多いのは、沖縄県だよ。
- ③苦いけどお肌がピカピカになる栄養がたくさんあるよ。

(4-1) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)

【夏野菜のポイント】

☆水分が多くて、体を冷やしてくれるから暑い夏にピッタリだね。
☆ビタミンやミネラルが多く、熱中症予防にも役立つよ。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

- <切り身>
- 14日(火)あじ
- <骨を外して食べる魚>
- 7日(火)あゆ
- <丸ごと食べる魚>
- 10日(金)きびなご
- 15日(木)味付け小魚

給食レシビ



夏野菜で作ってみよう!

じゃがいもとズッキーニのたじっこ ハニーソテー



【材料】4人分

- ☆じゃがいも 大1個 …
- ☆ズッキーニ 小1本 …
- ☆ベーコン 3枚 …
- ☆にんにく 一かけ …
- ☆オリーブ油 適量
- ☆濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ☆はちみつ 小さじ1強
- ☆塩こしょう 少々

《下準備》

- 5mmのイチヨウ切り
- 下ゆでまたは、蒸す
- 3mmの輪切り
- 短冊ぎり
- みじん切り

《作り方》













































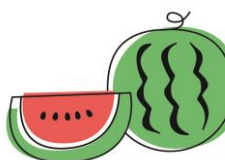
- ①フライパンに、オリーブ油をひいてにんにくを炒める。
- ②①にベーコン、じゃがいも、ズッキーニを入れて炒める。
- ③濃口しょうゆとはちみつを混ぜたものを②に入れる。
- ④塩こしょうで味を整える。

※ハチミツの種類によって味が変わるので、味見しながら調味料を加減して作りましょう。
※ズッキーニの他に、夏野菜のオクラ、ナス、枝豆などでも作れます。

しょうがっこう もりつけず

令和8年7月

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
		<p>1 やさいサラダ </p>  <p>おまめとポテトのマヨネーズやき</p>  <p>キャベツのスープ</p> <p>〔主食〕 コッパン(乳)</p>	<p>2 チンゲンサイのいためもの </p>  <p>とりにくとこうやどうふのチリソース</p>  <p>わかめスープ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>3 ぶたにくのこくとうやき </p>  <p>ゴーヤチャンプルー</p>  <p>とうがんじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>
<p>6 ちゅうかサラダ </p>  <p>カレーマーボーはるさめどんぶりのぐ</p>  <p>にらたまスープ(じよきよしよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>7 あゆのしおやき </p>  <p>にびたし</p>  <p>あまのがわじる</p> <p>〔主食〕 えだまめひじきごはん</p>	<p>8 ごぼうのサラダ </p>  <p>▲チリコンカン(ノンミルク)</p>  <p>レタススープ</p> <p>〔主食〕 しよくパン(乳)</p>	<p>9 いかてんどん(たれべつづけ) </p>  <p>わふうサラダ</p>  <p>なすのみそじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>10 きびなごのからあげ </p>  <p>とうもろこし</p>  <p>あつあげとだいいこんのもの</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん(のりつくだに)</p>
<p>13 たまごのおろしほんずかけ(たれべつづけ) </p>  <p>ブロッコリーのごまあえ</p>  <p>ぐだくさんじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>14 じゃがいもとズッキーニのたじっこハニーソテー </p>  <p>あじのトマトソースかけ</p>  <p>コンソメスープ</p> <p>〔主食〕 くらコッパン(乳)</p>	<p>15 ナムル </p>  <p>だいずとござかなのあげがらめ</p>  <p>ごもくらメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>	<p>16 フルーツミックス </p>  <p>ウィンナーのてつぱんやき</p>  <p>なつやさいカレー(乳)(じよきよしよく)</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>	<p>17 ちくわのいそべあげ </p>  <p>こまつなのあえもの</p>  <p>みそじる</p> <p>〔主食〕 たじっこうめのかつおごはん</p>
				

「2026年7月分 学校給食 献立及び材料表」

(小学校) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

日	7月1日 水	7月2日 木	7月3日 金	7月6日 月	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木
献立及び材料 (中学年)	コッパパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	えだまめひじきごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん
	※コッパパン 55	※麦ごはん 88	米 81	※麦ごはん 88	米 72	※食パン 55	米 81
	牛乳	牛乳	麦 9	牛乳	麦 8	牛乳	麦 9
	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	牛乳
	おまめとポテトのマヨネーズやき	とりにくとどうやどうふのチリソース	※牛乳 206	カレーマールーはるさめどんぶりのか	※食塩 0.3	▲チリコンカン(ノンミルク)	※牛乳 206
	※オイルツナ 10	鶏肉 30	ぶたにくのこくどうやき	※春雨 4	※冷凍えだまめ 10	豚肉 25	いかてんとん
	※白ワイン 1	にんにく 0.2	豚肉 50	豚肉 35	※鶏レバーそぼろ 3	※鶏レバーそぼろ 3	※いか 40
	にんにく 0.3	しょうが 0.5	※しょうゆ 0.8	※酒 1	※ひじき 0.6	ナツメグ 0.02	※酒 2
	※なたね油 0.5	※酒 2	※酒 2	※なたね油 1	にんにく 10	にんにく 0.3	※小麦粉 6
	じゃがいも 30	塩コショウ 0.1	しょうが 0.8	にんにく 10	※しょうゆ 3.5	しょうが 0.5	※ベーキングパウダー 0.2
	たまねぎ 20	※上新粉 2	にんにく 0.3	たまねぎ 15	※みりん 1	※赤ワイン 1	※なたね油 4
	※白いんげん豆 10	※でん粉 2	※なたね油 1	根深ねぎ 3	※上白糖 0.5	にんにく 10	たれべつづけ
	※冷凍えだまめ 4	※高野豆腐 5	※黒砂糖 1.5	しょうが 0.3	※なたね油 0.6	たまねぎ 30	※しょうゆ 1.5
	※大豆ペースト 15	※上新粉 1	※上白糖 0.1	※鶏ガラスープ 0.3	牛乳	※ひきわり大豆 10	※みりん 1
	※洋風スープの素 0.1	※なたね油 5	※酒 2	※みりん 1.5	※牛乳 206	※白いんげん豆 8	※上白糖 0.1
	塩コショウ 0.05	根深ねぎ 2	※しょうゆ 1.2	※テンメンジャン 2	あゆのしおやき	※なたね油 1.2	※フレーク節 0.5
	※ノンエッグベーキングマヨネーズ	セロリー 1	※でん粉 0.2	※しょうゆ 2	※あゆ 60	塩コショウ 0.1	※でん粉 0.2
	アルミカップ 1	しょうが 0.2	水 5	※かき油 0.8	※食塩 0.2	※ケチャップ 10	水 3
	やさしいサラダ	にんにく 0.1	コーヤチャンプルー	※カレー粉 0.3	※しょうゆ 0.5	※カットマト 10	わふうサラダ
	だいこん 30	※なたね油 0.5	※冷凍角切り豆腐 20	塩コショウ 0.1	※なたね油 1	※上白糖 0.7	みずな 10
	にんにく 5	※チリソース 2	※半月スライスちくわ 5	※上白糖 0.2	にびたし	※ウスターソース 2	きゅうり 20
	ほうれんそう 10	※ケチャップ 3	にんにく 5	※でん粉 0.3	こまつな 20	※しょうゆ 0.4	レタス 20
	※青じそドレ 4	※上白糖 0.2	たまねぎ 10	水 10	はくさい 30	※鶏ガラスープ 0.5	※玉ねぎドレ 4
	キャベツのスープ	※しょうゆ 0.8	にがうり 10	ちゅうかサラダ	※油揚げ 3	※チリパウダー 0.02	なすのみそしる
	豚肉 20	※酒 1	※液体かつおだし 0.5	きゅうり 25	※液体かつおだし 0.3	※でん粉 0.5	なす 20
	キャベツ 30	塩コショウ 0.05	かつお削り節 0.5	レタス 25	※しょうゆ 1.5	ごぼうのサラダ	たまねぎ 20
	冷凍コーン 10	水 2	※しょうゆ 1	パプリカ赤 3	※上白糖 0.3	ごぼう 20	※油揚げ 4
	しめじ 10	チンゲンサイのいためもの	※みりん 0.3	※棒々鶏ドレ 4	※みりん 0.5	冷凍コーン 10	根深ねぎ 10
	※なたね油 0.5	チンゲンサイ 25	塩コショウ 0.1	にらたまスープ	あまのがわじる	キャベツ 10	※煮干し 2
	※コンソメ 0.8	豚肉 12	※なたね油 0.5	※冷凍液卵 20	※そうめん 3	※ノンエッグマヨネーズ 4	※白みそ 4
	塩コショウ 0.1	※たけのこ水煮 10	とうがんにじる	※糸かまぼこ 10	だいこん 20	レタススープ	※赤みそ 4
	乾燥パセリ 0.02	パプリカ黄 3	鶏肉 10	にら 8	干し椎茸 0.3	鶏肉 20	水 110
	※しょうゆ 0.8	※なたね油 0.5	とうがんに 35	※たけのこ水煮 5	オクラ 5	じゃがいも 20	
	水 90	※ごま油 0.3	えのきたけ 10	キャベツ 20	※星型かまぼこ 8	レタス 20	
		※鶏ガラスープ 0.3	はくさい 10	※でん粉 0.2	※白しょうゆ 2	エリンギ 10	
		※しょうゆ 0.5	みつば 4	※しょうゆ 2	※しょうゆ 0.5	※洋風スープの素 1	
		塩コショウ 0.1	※しょうゆ 0.5	※中華スープの素 1	※フレーク節 2	※しょうゆ 1.2	
		わかめスープ	※白しょうゆ 2	塩コショウ 0.1	※食塩 0.1	塩コショウ 0.1	
		たまねぎ 35	※みりん 0.5	水 110	水 110	水 110	
		わかめ 0.6	※食塩 0.1		スイカ		
		※あさり 冷凍 10	※でん粉 0.2		※スイカ 60		
		にんにく 5	※だしこんぶ 2				
		※しょうゆ 2	水 110				
		※中華スープの素 1					
		塩コショウ 0.1					
	水 110						
エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
584	2.3	660	1.9	608	1.5	616	2.1
603	2.5	581	2.7	588	2		

日	7月10日 金	7月13日 月	7月14日 火	7月15日 水	7月16日 木	7月17日 金	
献立及び材料 (中学年)	もちけんまいごはん	むぎごはん	くろコッパパン(乳)	ラーメン	もちけんまいごはん	たじこめのかつおごはん	
	米 81	※麦ごはん 88	※黒コッパパン 55	※一食ラーメン 200	米 81	米 81	
	もち玄米 9	牛乳	牛乳	牛乳	もち玄米 9	麦 9	
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※酒 1	
	※牛乳 206	たまごのおろしほんずかけ	あじのトマトソースかけ	こもくラーメンスープ	※牛乳 206	※食塩 0.2	
	きびなごのからあげ	※オムレツ 50	あじ 50	豚肉 20	なつやさいカレー(乳)	かつお削り節 1	
	※きびなご 30	※なたね油 1.5	塩コショウ 0.1	しょうが 1	豚肉 20	※梅漬け 2	
	しょうが 0.5	たれべつづけ	※白ワイン 2	にんにく 0.5	クローブ 0.02	※みりん 1.5	
	※しょうゆ 1	だいこん 15	バジル 0.02	チンゲンサイ 20	オールスパイス 0.02	※上白糖 1.2	
	※食塩 0.1	レモン 0.5	にんにく 0.3	キャベツ 20	タイム 0.02	※液体かつおだし 0.3	
	※酒 1	※液体かつおだし 0.3	※でん粉 3	※メンマ 10	たまねぎ 40	※しょうゆ 1.2	
	※上新粉 1	※しょうゆ 1.2	※上新粉 3	千切きくらげ 0.3	にんにく 20	牛乳	
	※でん粉 1.5	※上白糖 0.8	※なたね油 5	根深ねぎ 10	じゃがいも 20	※牛乳 206	
	※なたね油 4	※酢 0.5	トマト 5	※白湯ラーメンスープの素 7	かぼちゃ 10	ちくわのいそべあげ	
	あつあげとだいこんのもの	※でん粉 0.3	※カットマト 8	※鶏ガラスープ 0.5	なす 20	※焼き竹輪 25	
	※冷凍厚揚げ 35	水 3	※ウスターソース 0.3	※しょうゆ 0.5	トマト 20	※青のり粉 0.2	
	だいこん 40	フロッコリーのこまあえ	※ケチャップ 3	塩コショウ 0.1	ピーマン 5	※小麦粉 6	
	にんにく 20	フロッコリー 25	※上白糖 0.1	水 120	※なたね油 1	※なたね油 3	
	※つきこんにやく 20	かぼちゃ角切り 15	塩コショウ 0.05	だいずとごきかなのあげがらめ	にんにく 0.5	こまつなのあえもの	
	豚肉 20	※みりん 0.5	※でん粉 0.2	※味付け小魚 2	しょうが 1	こまつな 25	
	冷凍さやいんげん 4	※上白糖 0.3	水 3	大豆 12	※小麦粉 5	キャベツ 18	
	しょうが 0.5	※しょうゆ 1.5	じゃがいもとズッキーニ	※なたね油 4	※有塩バター 5	※冷凍えだまめ 3	
	※酒 0.5	※白ごま 1	のたじこハニーツデー	※上白糖 0.6	※カレー粉 0.6	※和風ドレ 4	
	※みりん 1	※白すりごま 1	じゃがいも 20	※しょうゆ 0.5	※チーズ 3	みそしる	
	※上白糖 2	ぐたくさんじる	ズッキーニ 18	水 0.1	※洋風スープの素 1	※ミニ厚揚げ 25	
	※しょうゆ 5	豚肉 12	※ベーコン 5	ナムル	※しょうゆ 3	切干し大根 3	
	※フレーク節 1	※油揚げ 3.5	※なたね油 0.3	だいこん 35	※ウスターソース 4	はくさい 20	
	水 20	にんにく 5	※オリーブ油 0.6	にんにく 10	※ケチャップ 5	根深ねぎ 8	
	とうもろこし	ごぼう 20	※しょうゆ 0.6	わかめ 0.5	※牛乳 20	※煮干し 2	
	カットコーン 30	はくさい 15	にんにく 0.2	※上白糖 0.8	ロリエ 0.01	※赤みそ 4	
	のりつくだに	根深ねぎ 10	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1.2	塩コショウ 0.1	※白みそ 4	
	※のり佃煮 8	※フレーク節 2	はちみつ(多治見市産) 1.5	※ごま油 0.4	水 60	水 110	
		※みりん 0.3	コンソメスープ	※酢 1.2	ウィンナーのてっぱんやき		
		※淡口しょうゆ 1	たまねぎ 35		※ウィンナー 27		
		※しょうゆ 1.5	※蒸しレンズ豆 10		※なたね油 0.2		
		※食塩 0.1	冷凍コーン 10		フルーツミックス		
		水 100	※ささみ水煮 10		※パインシロップ漬け 10		
			※なたね油 0.5		※冷凍角切り果物ゼリー(ぶどう) 20		
			※コンソメ 0.8		※冷凍角切り果物ゼリー(レモン) 20		
			塩コショウ 0.1		アルミカップ 1		
			※しょうゆ 0.5				
			乾燥パセリ 0.02				
			水 110				
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー
	660	1.8	619	1.7	619	2.4	612
728	2.3	616	2.4				

*エネルギーの単位はKcalです。
 *塩分の単位はgです。
 *ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。
 *食材の分量は、中学年の分量になっています。
 *入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。