



7月給食だより



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

コンビニなどで買うときや、家でごはんを作るときにも給食の組み合わせを参考にして、足りないものを足してみてくださいね！



● コンビニで買う場合 (例)

主食

おにぎり、そば、パン

主菜

冷ややっこ、からあげ、たまごゆで卵、やき魚

副菜

スープ、サラダ、煮物

主食・主菜・副菜がそろえると栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和7年7月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。1日に350gを摂るとよいと言われています。



日	曜	主食	主菜	副菜	デザート・その他	野菜の使用量 (g)	
		主に体のエネルギーになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整える		小	中
1	火	たこめし	鶏肉の日吉みそ焼き	ごまあえ 大根のみそ汁		108	135
2	水	むぎ麦ごはん	ビビンバ	はるさめ 春雨のサラダ ニラ玉スープ	れいとう冷凍みかん	103	129
3	木	たらこスパゲティ	ポイルウインナー	さつまいも蒸しパン フルーツポンチ		75	94
4	金	むぎ麦ごはん	なすの肉みそかけ	キャベツの卵とじ けんちん汁		141	176
7	月	わかめごはん	あゆからあ 鮎の唐揚げ (幼～小3) あゆしおや 鮎の塩焼き (小4～中学)	いとかんてん す もの 糸寒天の酢の物 あま がわ 天の川のすまし汁	たなばた七夕ゼリー	63	79
8	火	ツナピラフ	ぶたにく 豚肉のパワーアップ炒め	ビーンズサラダ レタスのスープ	いっしょく ごさかな 一食小魚	160	200
9	水	むぎ麦ごはん	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ	チンゲン菜のピーナッツあえ とり団子汁		82	103
10	木	こめこ 米粉食パン	とりにく 鶏肉とレバーのケチャップがらめ	パンプキンサラダ 卵とトマトのスープ		96	120
11	金	なつやさい 夏野菜カレーライス	チョコタッフィ	む 蒸しとうもろこし		133	166
14	月	スタミナラーメン	たこの唐揚げ	だいこん 大根の中華あえ		115	144
15	火	むぎ麦ごはん	ぶたにく 豚肉のバーベキューソース	きんぴらごぼう 湯葉入りすまし汁	つくだに ちゅう のり佃煮 (中のみ)	68	85
16	水	ひつまぶし	あ 揚げだし豆腐	やさい うめか 野菜の梅香あえ とうがん汁	すいか	88	110
17	木	くろ 黒コッペパン	ふう スペイン風オムレツ	きりぼし だいこん 切干大根かみかみカレーサラダ ミネストローネ		135	169
18	金	むぎ麦ごはん	おきなわ てん 沖縄いか天ぷら	ゴーヤチャンプル おきなわ 沖縄みそ汁	れいとう 冷凍パイン	76	95

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、「ときげんきっ子給食事業」として土岐市から助成を受けて実施しています。



「いい歯の日」



「とき健幸給食の日」

正しい生活習慣を
身に付けよう

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

「今月の地産地消コーナー」

今月の土岐市内産の野菜は、じゃがいも キャベツ 玉ねぎ
にんにく こまつな 干し椎茸 です。



けんこうきょうしよく

7月16日の「とき健幸給食」は？



熱中症予防に 食事からも水分補給ができる！

熱中症にならないために、水分をとることに気をつけている方は多いと思いますが、実は食事からも水分を補給することができます。1日3回栄養バランスのとれた食事をとれば、1日に必要な水分量の約1/3を摂取することができます。食事から摂取する水分量を増やして、熱中症を予防しましょう。

○朝食をしっかりと食べよう

寝ている間にも汗をかいています。朝食で水分・栄養補給を！



○汁物を毎食取り入れよう

汁物は水分だけでなく、塩分やミネラルも補給することができます！

○野菜を食べよう

特に夏野菜には水分が多く、体を内側から冷やしてくれます！



16日に出る「すいか」も90%が水分で、夏のデザートにおすすめです。

「とき健幸給食」についての資料がQRコードにて見られます。
ぜひご覧ください。(前日にはデータをアップします)



《2025年7月分 学校給食 献立及び材料表》

土岐市学校給食センター

(単位:グラム)

日	7月1日 火	7月2日 水	7月3日 木	7月4日 金	7月7日 月	7月8日 火	7月9日 水								
献立及び材料 (3・4年)	たこめし	委託麦飯	173	たらこスパゲティ	委託麦飯	175	わかめごはん	ツナピラフ	委託麦飯	175					
	精白米	67	牛乳	206	スパゲティ	35	牛乳	206	精白米	65	牛乳	206			
	精麦	6.7	ヒビンバ		オリーブ油	2	なすの肉みそかけ		7	精麦	7	厚揚げのそぼろあんかけ			
	たこ	20	豚肉肩	50	たらこ	15	なす個	50	炊き込みわかめ	1.5	玉ねぎ	30	厚揚げ	50	
	むきえだまめ	15	大豆もやし	10	玉ねぎ	40	(幼小1、中2)		2	水	75	人参	5	(幼小1、中2)	1
	生姜	0.5	ぜんまい	8	人参	10	油	2	牛乳	206	洋風だしの素	1	油	1	
	清酒	2	人参	5	ホールコーン	10	豚肉ミンチ	20	鮎の唐揚げ(幼～小3)		まぐろ油漬	13	鶏ももミンチ	10	
	三温糖	1	こまつな	10	マッシュルーム	10	生姜	0.5	あゆ	30	グリーンピース	3	こいくちしょうゆ	2	
	しろしょうゆ	4	たけのこ	10	こまつな	10	根深ねぎ	15	生姜	1	オリーブ油	1.5	三温糖	1.8	
	和風だしの素	0.5	にんにく	1	洋風だしの素	2	油	2	清酒	2	食塩	0.3	生姜	0.5	
	水	83	生姜	0.5	食塩	0.1	赤みそ	6	こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.02	でんぶん(じゃが芋)	0.3	
	牛乳	206	こしょう	0.02	こしょう	0.04	三温糖	8	上新粉	4	油	0.5	水	7	
	鶏肉の日吉みそ焼き		白いりごま	2	ナツメグ	0.04	清酒	1	揚げ油	3	水	95	チンゲン菜のピーナッツあえ		
	鶏肉もも	50	一味とうがらし	0.01	きざみのり	0.5	本みりん	1	鮎の塩焼き(小4～中学)		牛乳	206	チンゲンサイ	20	
	にんにく	0.5	コチュジャン	0.04	牛乳	206	水	2	あゆ	40	豚肉のパワーアップ炒め		キャベツ	30	
	生姜	0.5	こいくちしょうゆ	3	ポイルウインナー		キャベツの卵とじ		食塩	0.4	豚肉もも	45	人参	7	
	清酒	1	穀物酢	1.5	ウインナー	40	キャベツ	25	清酒	1	玉ねぎ	35	ピーナツ(粉)	1	
	本みりん	2	上白糖	2	(幼小2、中3)	20	油	20	油	1	食塩	0.2	こいくちしょうゆ	2	
	日吉赤みそ	2	ごま油	1	フルーツポンチ		人参	5	糸寒天の酢の物		こしょう	0.02	三温糖	1.5	
	三温糖	1	春雨のサラダ		みかんシロップ漬け	28	干し椎茸	1	細寒天	1	生姜	0.5	とり団子汁		
	油	3	はるさめ	5	バインシロップ漬け	26	まぐろ油漬け	5	きゅうり	10	にんにく	0.5	かつおだし	3	
	ごまあえ		人参	5	ももシロップ漬け	26	卵	30	大根	30	清酒	1	油	0.5	
	こまつな	20	きゅうり	20	さつまいも蒸しパン		油	1	人参	8	三温糖	2	ごぼう	15	
	人参	8	ホールコーン	5	牛乳	5	しろしょうゆ	1.8	ホールコーン	5	こいくちしょうゆ	1.5	ほんしめじ	5	
キャベツ	25	こいくちしょうゆ	1	プレミックス粉	25	上白糖	0.5	上白糖	2.5	本みりん	1	ほうれん草入り鶏団子	30		
白すりごま	1	穀物酢	2	卵	5	和風だしの素	0.2	穀物酢	2.5	根深ねぎ	2	根深ねぎ	10		
白いりごま	1	上白糖	1.8	さつまいも	10	水	5	しろしょうゆ	0.7	油	2	ミックス味噌	7		
こいくちしょうゆ	1.8	食塩	0.2	干しぶどう	5	けんちん汁		食塩	0.06	ピーンスサラダ		水	140		
三温糖	1.2	こしょう	0.01	水	20	かつおだし	3	天の川のすまし汁		大根	30				
大根のみそ汁		油	1	上白糖	6	冷凍豆腐	20	かつおだし	3	大豆(水煮)	30				
だし煮干し	2	ニラ玉スープ	1	アルミカップ	1	こんにやく	10	かまぼこ(糸)	8	蒸しひよこ豆	6				
大根	35	にら	10			大根	20	星形かまぼこ	10	むきえだまめ	7				
えのきたけ	8	玉ねぎ	20			ごぼう	10	こまつな	10	ホールコーン	8				
水耕ねぎ	5	中華だしの素	1			根深ねぎ	10	冷凍豆腐	20	イタリアンドレッシング	8				
油揚げ	3	卵	15			油	2	うすくちしょうゆ	4	レタスのスープ					
白みそ	7	うすくちしょうゆ	3			こいくちしょうゆ	3	本みりん	2	レタス	35				
水	150	でんぶん(じゃが芋)	0.3			本みりん	1.5	食塩	0.1	みずな	10				
		ほんしめじ	10			清酒	1.5	水	155	かまぼこ(糸)	8				
		食塩	0.1			食塩	0.2	七たぜりー	40	洋風だしの素	1				
		こしょう	0.01			水	125			こいくちしょうゆ	1				
										食塩	0.1				
										こしょう	0.01				
										水	145				
										一食小魚	5				

日	7月10日 木	7月11日 金	7月14日 月	7月15日 火	7月16日 水	7月17日 木	7月18日 金
献立 及 び 材 料 (3 ・ 4 年)	米粉食パン 91	委託麦飯 173	スタミナラーメン	麦ごはん	ひつまふし	黒コッペパン 91	委託麦飯 173
	牛乳 206	牛乳 206	中華めん 180	精白米 70	精白米 70	牛乳 206	牛乳 206
	鶏肉とレバーのケチャップがらめ	夏野菜のカレーシチュー	豚肉ミンチ 25	精麦 8	ぶちっとモチ玄米 7	スペイン風オムレツ	沖雞いか天ぷら
	鶏レバー竜田揚げ 20	豚肉もも 20	大豆ミート 2	水 75	水 75	卵 40	いか 50
	鶏肉もも 30	じゃがいも 25	油 10	牛乳 206	うなぎ(かば焼き)刻み 10	ロースハム 15	食塩 0.2
	生姜 0.2	人参 10	にんにく 0.8	豚肉のバーベキューソース	うなぎのたれ 3	チルドポテ 30	小麦粉 7
	清酒 1	玉ねぎ 30	キャベツ 30	豚肉もも 55	清酒 2	玉ねぎ 20	でんぶん(じゃが芋) 2
	こいくちしょうゆ 1	なす 20	にら 10	生姜 0.5	水耕ねぎ 3	トマト 5	三温糖 0.5
	でんぶん(じゃが芋) 4	ズッキーニ 8	大豆もやし 20	こいくちしょうゆ 1	きざみのり 0.5	青ピーマン 5	和風だしの素 0.3
	小麦粉 1	かぼちゃ 15	ラーメンスープ(醤油) 7	清酒 2	牛乳 206	食塩 0.08	揚げ油 3
	揚げ油 3	チーズ(とける) 4	トウバンジャン 0.005	油 1	揚げだし豆腐 1	こしょう 0.01	コーヤチャンプル
	ウスターソース 2	バター 4	鶏ガラスープ 2	清酒 1	揚げだし豆腐 80	洋風だしの素 0.2	にがうり 20
	三温糖 2.5	小麦粉 4	こいくちしょうゆ 0.2	本みりん 1	(幼～4年1ヶ、5・6年・中2ヶ)	牛乳 5	人参 8
	トマトケチャップ 6	カレー粉 0.25	水 140	こいくちしょうゆ 1.5	揚げ油 2	有塩バター 2	キャベツ 20
	水 1	トマトケチャップ 8	牛乳 206	穀物酢 1	大根 10	揚げ油 1	卵 20
	パンブキンサラダ	ウスターソース 4	たこのから揚げ	上白糖 2	こいくちしょうゆ 2.5	アルミカップ 1	厚揚げ(1cm角) 20
	かぼちゃ 30	洋風だしの素 1	たこ 50	りんごビューレ 8	本みりん 1	切干大根かみかみカレーサラダ 3	食塩 0.1
	きゅうり 8	カレー粉 0.25	でんぶん(じゃが芋) 10	レモン果汁 1	かつおだし 0.4	きゅうり 5	和風だしの素 0.5
	人参 8	にんにく 0.5	揚げ油 3	一味とうがらし 0.01	水 5	切り干し大根 10	こいくちしょうゆ 1
	むきえだまめ 10	生姜 0.5	大根の中華あえ	きんぴらごぼう	野菜の梅香あえ	人参 8	かき油 0.5
食塩 0.05	クミン 0.2	大根 35	ごぼう 30	こまつな 20	ホールコーン 5	清酒 1	
こしょう 0.01	人参 5	人参 10	人参 10	キャベツ 25	カレー粉 0.2	花かつお 1	
マヨネーズハーフ 8	油 0.5	こまつな 15	こんにやく 5	人参 5	クローブ 0.01	油 1	
卵とトマトのスープ	クローブ 0.02	こいくちしょうゆ 1.8	こいくちしょうゆ 1.9	刻み梅 0.2	ナツメグ 0.01	沖雞みそ汁	
玉ねぎ 25	ナツメグ 0.02	米酢 1.8	三温糖 1.3	こいくちしょうゆ 1.5	クミン 0.02	豚肉肩 15	
ほんしめじ 8	こしょう 0.02	白いりごま 0.8	本みりん 1	上白糖 1	三温糖 1	油 1	
卵 20	牛乳 15	白すりごま 0.8	清酒 1	花かつお 0.5	液体昆布だし 0.5	もやし 10	
パセリ(乾燥) 0.03	食塩 0.1	上白糖 1.8	白いりごま 0.5	とうがなん汁 1	しろしょうゆ 1	人参 5	
トマト 15	水 40	ごま油 0.5	白すりごま 0.5	とうがなん 20	オリーブ油 1	レタス 5	
オリーブ油 1	チョコタッフィ		一味とうがらし 0.01	みずな 5	ミネストローネ 2	ほんしめじ 8	
洋風だしの素 1	大豆 15		油 1	卵 25	アルファベットマカロニ 2	冷凍豆腐 15	
こいくちしょうゆ 2	揚げ油 2.5		湯葉入りすまし汁	かまぼこ(糸) 10	玉ねぎ 15	根深ねぎ 8	
食塩 0.1	ココア 0.6		かつおだし 3	うすくちしょうゆ 3	人参 10	白みそ 7	
こしょう 0.01	大豆粉 0.3		湯葉 5	本みりん 1	キャベツ 20	だし煮干し 2	
でんぶん(じゃが芋) 0.5	上白糖 6		こまつな 20	清酒 1	セロリー 5	水 130	
水 135	食塩 0.01		えのきたけ 10	かつおだし 3	大豆(水煮) 15	冷凍パイン 40	
	水 0.8		根深ねぎ 8	食塩 0.1	にんにく 0.2		
	黍しとうもろこし		うすくちしょうゆ 3	でんぶん(じゃが芋) 0.5	トマトジュース 10		
	とうもろこし 50		食塩 0.1	水 135	トマトカット 20		
	食塩 0.1		本みりん 2	すいか 50	ローリエ 0.03		
			水 155		チキンコンソメ 1.2		
			のり佃煮(中学のみ) 8		ベーコン 5		
					油 0.5		
					パセリ(乾燥) 0.05		
					食塩 0.05		
					こしょう 0.01		
					水 95		
	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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
小	690 2.7	753 1.1	633 2.4	610 1.7	623 2.3	670 2.9	694 2.3
中	872 3.6	950 1.2	806 2.9	736 2.1	803 2.8	848 3.9	881 2.9

* エネルギーの単位はKcalです。

* 塩分の単位はgです。

* 食材の分量は、3,4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、産地を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

* 給食で使用する食材については、給食センターのホームページに掲載しています。

(不明な点については、給食センターに問い合わせして下さい。)

[学校給食加工品の原材料の明細について]

アドレス <http://www.city.toki.lg.jp> (土岐市) → 「子育て・教育」 → 「学校教育」 → 「学校給食」 → 「給食だより<<最新月号>>」をクリックしてください。