



# 中学校予定献立表



令和 5年 7月分

あきる野市秋川学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
3・月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー ひよこ豆のサラダ メロン(1/16)	クリーム フレッシュ ドレッシング	米 油 じゃがいも クリームポテト レタッパ カレールウ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン なす りんご トマト もやし とうもろこし キャベツ メロン	738kcal 23.4g	<b>季節の食べ物</b> ・かぼちゃ ・きゅうり ・さやいんげん ・冬瓜 ・とうもろこし ・トマト ・なす ・ピーマン ・すいか ・メロン ・きす
4・火	ごはん	牛乳	イナムドッチ 鯖の塩焼き にんじんしりしり	郷土料理 「沖縄県」	米 じゃがいも こんにゃく 油 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 生揚げ 味噌 鯖 ツナ	にんじん しいたけ キャベツ	763kcal 32.6g	
5・水	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメンのつけ汁 春巻き 荳わかめ中華炒め		中華めん だん粉 ごま油 油 ごんにゃく 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 荳わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく だけのこ にんじん もやし 長ねぎ チンゲン菜 しいたけ キャベツ	709kcal 36.6g	
6・木	ごはん	牛乳	なすとじゃがいもの味噌汁 ハンバーグおろしソース 鶏ごぼうの甘辛煮		米 じゃがいも 油 砂糖 だん粉 ごま ごま油 こんにゃく ラード	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆	なす 玉ねぎ 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう さやいんげん にんにく しょうが トマト	737kcal 29.5g	
7・金	わかめごはん	牛乳	セタ汁 きすの天ぷら(2) 肉じゃが	行事食 「セタ」	米 そろめん 小麦粉 だん粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 かまぼこ 豆腐 きす 豚肉 わかめ	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ さやいんげん	743kcal 28.7g	
10・月	ごはん	牛乳	肉団子汁 さごしの香味ソースかけ 大豆と根菜の味噌煮		米 油 砂糖 ごま油 里いも こんにゃく てん粉	牛乳 さごし 油揚げ 大豆 味噌 豚肉 鶏肉	しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく ごぼう	757kcal 35.3g	
11・火	コッペパン(背割り)	牛乳	野菜とマカロニのスープ チーズオムレツ スロッピー・ジョー	世界の料理 「アメリカ」	パン 油 じゃがいも マカロニ 砂糖 だん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ 卵	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが トマト	723kcal 30.2g	
12・水	ごはん	牛乳	豚丼の具 きゅうりともやしのサラダ メロン(1/16)	ごま ドレッシング	米 しらたき 砂糖 油 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ もやし とうもろこし きゅうり メロン	762kcal 30.3g	
13・木	ごはん	牛乳	冬瓜の味噌汁 チキンカツ 切干大根の煮物	バック ソース	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	牛乳 味噌 鶏肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ 冬瓜 えのきたけ 長ねぎ 大根	751kcal 29.4g	
14・金	パセリライス	ミルク コーヒー	チキンクリームソース 蒸しとうもろこし ラタトゥイユ		米 バター マーガリン 油 小麦粉 オリーブ油	ミルク 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし スッキーニ ピーマン パセリ 黄パプリカ トマト パセリ	981kcal 31.9g	
18・火	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー カルボナーラポテト 小玉すいか(1/16)		米 油 だん粉 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 生クリーム チーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト すいか	825kcal 29.3g	
19・水	ごはん	牛乳	生揚げのカレー煮 ししゃものから揚げ(2) わかめとしめじの煮浸し		米 油 砂糖 だん粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ 子持ちししゃも ちくわ わかめ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう しめじ	893kcal 42.3g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	782kcal	31.6g

### 食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。  
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。  
TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

7月分の給食費の納期限は7月31日です。納期限までに必ず納入してください。  
なお、口座振替の方で前月分までに未納がある場合はあわせて振替えますのでご了承ください。

### ★あきる野市の野菜★

<6月に使用したのもの>

- ・大根
- ・玉ねぎ
- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・長ねぎ

<7月に使用予定のもの>

- ・キャベツ
- ・じゃがいも
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・長ねぎ
- ・大根
- ・とうもろこし



そうめんと、夜空の星に見立てた、星型のかまぼこを入れて、すまし汁を作ります。  
★スロッピー・ジョー

11日 世界の料理「アメリカ」

★スロッピー・ジョー

ミートソースがベースの料理で、パンに挟んで食べます。「スロッピー」とは、英語で「だらしない」「汚れた」という意味があります。食べたときに具材がこぼれ、口元が汚れることからこの名前がついたそうです。

## 夏を元気に過ごすには

★ポイント1  
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★ポイント2  
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★ポイント3  
こまめな水分補給を心がける



★ポイント4  
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★ポイント5  
冷たい物のとり過ぎに気をつける

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など