



中学校予定献立表



令和 5年 7月分

あきる野市五日市学校給食センター

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 クリームソフドレッシング カレールー	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんにく しょうが にんにじん 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	季節の食べ物 ・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 ・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	770kcal 33.0g	
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 小麦粉 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 だけのご にんじん もやし 長ねぎ チンゲン菜 しいたけ キャベツ	703kcal 36.7g	
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 小麦粉 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	729kcal 28.6g	
7・金	わかめごはん	牛乳	七夕汁 きすの天ぷら(2) 肉じゃが	行事食 「七夕」	米 そうめん 小麦粉 小麦粉 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 大根	723kcal 27.9g	
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 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく ごぼう	745kcal 34.7g	
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 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ 卵	にんにく セロリー にんにじん 玉ねぎ パセリ しょうが トマト	709kcal 29.7g	
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 にんにく 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	755kcal 30.0g	
13・木	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 にんにじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし ズッキーニ ピーマン パセリ 黄パプリカ トマト パセリ	980kcal 31.7g	
14・金	ごはん	牛乳	冬瓜のスープ チキンカツ 切り干し大根の煮物	バック ソース	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	にんじん 冬瓜 大根 しょうが	768kcal 31.6g	
18・火	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー カルボナーラポテト レモンパセリフランク		米 油 小麦粉 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 フランクフルト	しょうが にんにく にんにじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト	905kcal 33.6g	
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 小麦粉 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 にんにじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう しめじ	907kcal 43.4g	

※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
	786kcal	32.0g

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。
ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

★あきる野市の野菜★

<6月に使用したのもの>
・きゅうり ・玉ねぎ

<7月に使用予定のもの>
・じゃがいも ・にんにく
・長ねぎ ・とうもろこし



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。

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

4日 郷土料理
「沖縄県」
★イナムドッチ
沖縄県では、「イナ」は「イノシシ」、「ムドッチ」は「もどき」の意味をもち、「イノシシもどき」という意味があります。昔はイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、入手が難しくなり、豚肉で作られるようになったことからこの名前がついたそうです。
7日 行事食
「七夕」
7月7日の七夕は、織姫と彦星が天の川を渡って、一年の中でたった一度だけ会える日といわれています。
また、七夕にそうめんを食べると大きな病気がかからなくなるという言い伝えもあります。
★七夕汁
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。
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。