



中学校予定献立表



令和 6年度 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	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	エネルギー	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質	
1・月			肉豆腐 焼きししゃも もやしのカレー炒め		米 砂糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 子持ちししゃも ハム	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし ビーマン	710kcal 36.8g	季節の食べ物 ・枝豆 ・きゅうり ・かぼちゃ ・冬瓜 ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・なす ・パプリカ ・ピーマン ・メロン ・あじ
2・火			パンパキクリームスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ りんごゼリー	クリーム フルツ ド レッヅグ	ミルクパン バター 油 小麦粉 はちみつ クリーム フレンチドレッシング りんごゼリー	牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく にんじん とうもろこし キャベツ	735kcal 31.7g	
3・水			米粉ワタンスープ 五目厚焼き玉子 麻婆なす		米 油 砂糖 米粉 でん粉 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	しょうが にんじん しいたけ もやし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ なす ほうれん草	737kcal 27.2g	
4・木			豚肉のしょうが炒め丼の具 枝豆ポテト メロン(1/16)		米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ とうもろこし 枝豆 メロン	744kcal 32.4g	
5・金			七夕汁 さばの味噌だれかけ 豚肉と切干大根の塩炒め	行事食 「七夕」	米 そうめん 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 すけそうたら さば 味噌 豚肉	にんじん 小松菜 長ねぎ かぼちゃ しょうが 大根	726kcal 31.6g	
8・月			冬瓜の中華スープ 春巻き 春雨のピリ辛炒め		米 油 砂糖 ごま油 春雨 でん粉 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉	にんじん しいたけ とうがん チンゲン菜 長ねぎ にら しょうが にんにく きくらげ キャベツ だけのこ	700kcal 21.0g	5日 行事食 「七夕」 ★七夕汁 星空をイメージした 星形のかまぼこと、天 の川に見立てたそうめ んを使用します。7日 は、きれいな夜空の中 で、織り姫と彦星が出 会えると良いですね。 
9・火			ボトフ ハンバーグ玉ねぎソース ラタトゥイユ 冷凍パイン	世界の料理 「フランス」	ソフトフランスパン バター 油 砂糖 じゃがいも ラード	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ なす スズッキーニ ビーマン 黄パプリカ トマト バイン	704kcal 30.9g	
10・水			じゃがいものそぼろ煮 いわしのごま味噌煮 荳わかめの炒めもの		米 じゃがいも 砂糖 油 ごま でん粉 こんにゃく	牛乳 鶏肉 いわし 味噌 鶏肉 さつま揚げ 荳わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース	747kcal 32.8g	
11・木			えびボール入りもずく汁 白身魚の沖縄天ぷら(卵入り) もやしのチャンプルー	郷土料理 「沖縄県」	米 小麦粉 油 砂糖	牛乳 たら えび 沖あみ もずく さごし 卵 豚肉 豆腐 かつお節	にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが にら にんにく もやし	786kcal 34.0g	
12・金			キーマカレー 蒸しとうもろこし こんにゃくサラダ	玉ねぎ ドレッシング	米 カレールウ 油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	ヨーグルトドリンク 豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマト りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	991kcal 31.3g	
16・火			チキンクリームソース ミックスビーンズサラダ フルーツポンチ	イタリア ドレッシング	米 バター 油 小麦粉 砂糖 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 いんげん豆	パセリ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし みかん バイン りんご レモン	903kcal 29.8g	
17・水			かきたま汁 あじの甘酢あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮		米 でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 卵 あじ 豚肉	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう さやえんどう	770kcal 34.5g	
18・木			豚汁 鮭の塩焼き ひじきと野菜の彩り炒め		米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鮭 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	744kcal 35.3g	
※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 769kcal	たんぱく質 31.5g	11日 郷土料理 「沖縄県」 ★沖縄天ぷら 沖縄天ぷらの衣には 卵とにらが入ります。	

※10日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

※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。

* 10日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

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

給食費についてのお願い

給食費は食材の購入にあてられ、給食を提供するための大切な費用です。納期限までに必ず納入していただきますよう、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。
7月分の給食費の納期限は、7月31日です。

あきる野市の野菜

〈6月に使用したもの〉

- ・小松菜 ・長ねぎ
- ・キャベツ ・玉ねぎ

〈7月に使用予定のもの〉

- ・じゃがいも ・かぼちゃ
- ・きゅうり ・小松菜
- ・玉ねぎ ・なす
- ・にんじん ・長ねぎ
- ・とうもろこし

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

な nderも
 食べて
 丈夫な体
 をつこう

つ め(冷)たいもの
 のとり過ぎに
 気をつけよう

や さい(野菜)
 をしっかり
 食べよう

す いぶん(水分)
 補給を
 こまめに
 しよう

み んで食事をする
 機会をつくらう



夏休み中も カルシウムをとろう!!

カルシウムは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きがあります。これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。

カルシウムは牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品、大豆・大豆製品、丸ごと食べる小魚やししゃも、海藻、小松菜などの葉物野菜に多く含まれています。

とうもろこしは、気温が高くなると糖分がエネルギーとして使われてしまい、甘みが落ちてしまうので、早朝に収穫されたものをできるだけ早く食べるのが一番おいしいとされています。