



中学校予定献立表



令和 6年度 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		
1・月	ごはん 	牛乳 	肉豆腐 焼きししゃも(2) 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	707kcal 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	ミルクパン 	牛乳 	パンプキンクリームスープ 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 フレッシュ ドレッシング	ミルクパン バター 油 小麦粉 はちみつ クリーミーフレンチドレッシング りんごゼリー でん粉	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	744kcal 31.9g	
3・水	ごはん 	牛乳 	米粉ワンタンスープ 五日厚焼き玉子 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	ごはん 	牛乳 	豚肉のしょうが炒め 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	ごはん 	牛乳 	七タ汁 さばの味噌だれかけ 豚肉と切干大根の塩炒め	行事食 「七タ」	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 切干大根	724kcal 31.5g	5日 行事食 「七タ」 ★七タ汁 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。
8・月	ごはん 	牛乳 	白菜と春雨のスープ 春巻き 冬瓜と豚肉のイスタース炒め		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 冬瓜 白菜 にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ だけのこ 長ねぎ	706kcal 21.9g	
9・火	ソフト フランスパン 	牛乳 	ポトフ ハンバーグ玉ねぎソース ラタトゥイユ 冷凍パイ	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	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 スズキーニ ピーマン 黄パプリカ トマト パイン	684kcal 31.8g	
10・水	ごはん (ひとめぼれ) 	牛乳 	じゃがいものそぼろ煮 いわしのごま味噌煮 茎わかめの炒めもの		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 さつま揚げ 茎わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース	747kcal 32.8g	
11・木	ごはん 	ヨーグルト ドリンク 	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	★ラタトゥイユ フランス南部のプロ ヴァンス地方の郷土料 理で、なすやピーマ ン、玉ねぎ、スズキー ニ、トマトなどの夏野 菜を煮込んで作りま す。 この日は、フランス 料理のポトフとフラン スパンを組み合わせま した。
12・金	ごはん 	牛乳 	えびボール入りもずく汁 白身魚の沖縄天ぷら 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 豚肉 豆腐 かつお節	にんじん えのきだけ 長ねぎ しょうが にら にんにく もやし	778kcal 33.3g	
16・火	パセリライス 	牛乳 	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	イタリアン 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 パイン りんご レモン	903kcal 29.8g	
17・水	ごはん 	牛乳 	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	ごはん 	牛乳 	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	11日 「とうもろこし」 この日のとうもろこ しは、あきる野産で す。新鮮なとうもろこ しを給食センターに 560本納めていただ き、皮むきから処理を します。あきる野市 の名産品の一つである とうもろこしを味わっ て食べましょう。 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。
※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 768kcal	たんぱく質 31.6g	

* 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：042-595-0817 FAX：042-595-2600

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

〈7月に使用予定のもの〉

- ・じゃがいも ・玉ねぎ
- ・なす ・とうもろこし

夏休みの食生活

気をつけたいポイント

や

さい(野菜)を
しっかり
食べよう

な

んでも
食べて
丈夫な体
をつくろう

つ

め(冷)たいものの
とり過ぎに
気をつけよう

す

いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

み

んなで食事をする
機会をつくろう

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。



12日 郷土料理 「沖縄県」

★沖縄天ぷら

沖縄天ぷらの衣にはにらが入ります。見た目は洋食のフリッターのような厚い衣が特徴です。衣が分厚くなるのは、沖縄の温暖な気候や水質により衣にグルテンがでやすいからです。