

日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か ず		おもにエネルギー のもとになる さいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ		
								たんぱく質	
1 ・ 火			ぶたにくの しょうがいためどんのぐ えだまめポテト メロンゼリー		こめ あぶら さとう じゃがいも メロンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ とうもろこし えだまめ	577kcal 26.1g	季節の食べ物 ・あじ ・いわし ・えだまめ ・きゅうり ・とうもろこし ・トマト ・なす ・にんにく ・ピーマン ・パインアップル  7日 行事食 「七塔」 七塔は、織姫と彦星が 天の川を渡って、一年の 中でたった一日だけ会え る日といわれています。 また、七塔にそうめん を食べると大きな病気に かからなくなるとい言 い伝えもあります。 ★七塔汁 そうめん、星形のか まぼこを入れて、すまし 汁を作ります。  9日 世界の料理 「ルーマニア」 チョルバは、ルーマニ アをはじめとする東欧・ バルカン地域で広く食べ られている酸味のある スープ料理で、ルーマニ アでは特に家庭料理とし て親しまれています。鶏 肉、豚肉、牛肉、野菜な どを具材にし、地域や家 庭によって様々なバリ エーションがあります。  15日 郷土料理 「沖縄県」 「タコライス」は、こ はんの上に味つけしたひ き肉や、野菜をのせた料 理です。アメリカ文化の 影響を受けて生まれ、今 では沖縄の定番料理と なっています。
2 ・ 水			ポトフ ハンバーグ ケチャップソース ウインナーと コーンのソテー		パン あぶら じゃがいも さとう でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ウインナー	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし トマト	580kcal 27.4g	
3 ・ 木			こめこワンタンスープ あつやきたまご マーボーなす		こめ こめこ こめあぶら さとう あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	しょうが にんじん しいたけ もやし ながねぎ にんにく たまねぎ なす	605kcal 22.4g	
4 ・ 金			じゃがいものそぼろに いわしのごまみそに くきわかめのいためもの		こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶ こま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく いわし みそ さつまあげ くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	591kcal 26.9g	
7 ・ 月			たなばたじる さばのみそだれかけ だいこんと ぶたにくのにつけ	ぎょうじよく 「たなばた」	こめ そうめん あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さば みそ ぶたにく	にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん さやいんげん	602kcal 25.9g	
8 ・ 火			しょうゆラーメンの つけじる はるまき パンパンジーいため		ちゅうかめん でんぶ みずあめ はるまき こめあぶら あぶら ショートニング ラード こむぎこ さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく だいず	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	613kcal 26.1g	
9 ・ 水			とりにくのチョルバ しろみざかなのフライ ハムとえだまめのソテー	バック ソース	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ ハム	にんじん たまねぎ トマト セロリー えだまめ エリンギ とうもろこし	629kcal 27.8g	
10 ・ 木			とんじる さけのおやき ひじきとやさいの いりため	せかいのりょうり 「ルーマニア」	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ とりにく ひじき あぶらあげ だいず	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	599kcal 29.6g	
11 ・ 金			キーマカレー むしとうもろこし こんにやくサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ あぶら カレールウ こんにやく たまねぎドレッシング	ヨーグルトドリンク ぶたにく だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	657kcal 26.5g	
14 ・ 月			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	こめ バター あぶら こむぎこ イタリアン ドレッシング こなめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だいず いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パイン りんご レモン パセリ	708kcal 24.0g	
15 ・ 火			えびボールいり もずくじる タコライスのぐ とうふのチャンプルー	きょうどりょうり 「おきなわけん」	こめ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たら えび おきあみ もずく ぶたにく だいず とうふ かつおぶし	にんじん えのきだけ ながねぎ たまねぎ とうもろこし トマト にんにく しょうが	598kcal 25.5g	
16 ・ 水			みそちゃんこじる あじのあますあんかけ ぶたにくとごぼうの あまからに		こめ でんぶ あぶら さとう こめあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう みそ なまあげ あじ ぶたにく	にんじん はくさい しょうが にら にんにく ごぼう さやえんどう	609kcal 27.2g	
17 ・ 木			にくどうふ カレーやしししゃも もやしのいためもの		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こもちししゃも ハム	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし ピーマン	595kcal 26.3g	
※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 613kcal	たんぱく質 26.3g	
★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。									

※4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児童の保護者の方へ

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

あきる野市の野菜

＜6月に使用したもの＞

・こまつな ・ながねぎ
・キャベツ ・たまねぎ
・じゃがいも

＜7月に使用予定のもの＞

・じゃがいも ・キャベツ
・こまつな ・たまねぎ
・だいこん ・ながねぎ

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



中学校予定献立表



令和 7年 7月分

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・火	ごはん 	牛乳 	豚肉の生姜炒め丼の具 枝豆ポテト メロンゼリー		米 油 砂糖 じゃがいも メロンゼリー	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	732kcal 32.3g	季節の食べ物 ・あじ ・いわし ・枝豆 ・きゅうり ・とうもろこし ・トマト ・なす ・にんにく ・ピーマン ・パインアップル
2・水	コッペパン 	牛乳 	ポトフ ハンバーグ ケチャップソース ウインナーと コーンのソテー		パン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト とうもろこし	741kcal 34.4g	
3・木	ごはん 	牛乳 	米粉ワントンスープ 厚焼き玉子 麻婆なす		米 油 米粉 ごま油 砂糖 でん粉	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	820kcal 27.8g	
4・金	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 こんにゃく ごま でん粉	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	7日 行事食 「七夕」 七夕は、織姫と彦星が 天の川を渡って、一年の 中でたった一日だけ会え 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に 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、星型のか まぼこを入れて、すまし 汁を作ります。 9日 世界の料理 「ルーマニア」 チョールバは、ルーマニ アをはじめとする東欧・ バルカン地域で広く食べ られている酸味のある スープ料理で、ルーマニ アでは特に家庭料理とし て親しまれています。鶏 肉、豚肉、牛肉、野菜な どを具材にし、地域や家 庭によって様々なバリ エーションがあります。 15日 郷土料理 「沖縄県」
7・月	ごはん 	牛乳 	七夕汁 さばの味噌だれかけ 大根と豚肉の煮付け	行事食 「七夕」	米 そうめん 油 砂糖 でん粉	牛乳 かまぼこ 豆腐 さば 味噌 豚肉	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 大根 さやいんげん	762kcal 31.7g	
8・火	ゆで ちゅうかめん 	牛乳 	しょうゆラーメンの つけ汁 春巻き パンパンジー炒め		中華めん でん粉 ごま油 油 砂糖 ごま 小麦粉 水あめ 春雨 ショートニング ラード	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ	746kcal 31.5g	
9・水	コーン ライス 	牛乳 	鶏肉のチョールバ 白身魚のフライ ハムと枝豆のソテー	バック ソース	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	牛乳 鶏肉 メルルーサ ハム	にんじん 玉ねぎ トマト セロリー 枝豆 エリンギ とうもろこし	798kcal 34.2g	
10・木	ごはん 	牛乳 	豚汁 鮭の塩焼き ひじきと野菜の彩り炒め	世界の料理 「ルーマニア」	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	756kcal 36.1g	
11・金	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 油 カレールウ 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	825kcal 31.3g	
14・月	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 粉あめ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パイン りんご レモン パセリ	905kcal 29.8g	
15・火	ごはん 	牛乳 	えびボール入りもずく汁 タコライスの具 豆腐のチャンプルー	郷土料理 「沖縄県」	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 たら えび もずく 豚肉 大豆 豆腐 かつお節 沖あみ	にんじん えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし にんにく トマト しょうが	762kcal 31.5g	
16・水	ごはん 	牛乳 	味噌ちゃんこ汁 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	牛乳 味噌 生揚げ あじ 豚肉	にんじん 白菜 しょうが にら にんにく ごぼう さやえんどう	771kcal 33.0g	
17・木	ごはん 	牛乳 	肉豆腐 カレー焼きししゃも(2) もやしの炒め物		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 ピーマン	778kcal 35.5g	
※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 780kcal	たんぱく質 32.4g	
* 4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。									

※4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

あきる野市の野菜

〈6月に使用したもの〉

- ・小松菜
- ・キャベツ
- ・じゃがいも
- ・長ねぎ
- ・玉ねぎ
- ・大根

〈7月に使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・小松菜
- ・大根
- ・とうもろこし
- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・長ねぎ

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

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など





いつかいち がっこうきゅうしょく
五日市学校給食センター

す。



中学校予定献立表



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・火			豚肉の生姜炒め 枝豆ポテト メロンゼリー		米 油 砂糖 じゃがいも メロンゼリー	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	743kcal	季節の食べ物 ・あじ ・いわし ・枝豆 ・きゅうり ・とうもろこし ・トマト ・なす ・にんにく ・ピーマン ・パイナップル	
								32.8g		
2・水			ポトフ ハンバーグ ケチャップソース ウインナーと コーンのソテー		パン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト とうもろこし	744kcal	7日 行事食 「七夕」 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 日だけ会える日とい われています。 また、七夕にそうめ んを食べると大きな 病気にかからなくな るという言い伝えも あります。 ★七夕汁 そうめんと、星型の かまぼこを入れて、 すまし汁を作りま す。 9日 世界の料理 「ルーマニア」 チョリバは、ルーマ ニアをはじめとする 東欧・バルカン地域 で広く食べられてい る酸味のあるスープ 料理で、ルーマニア では特に家庭料理と して親しまれていま す。鶏肉、豚肉、牛 肉、野菜などを具材 にし、地域や家庭に よってさまざまなバ リエーションがあり ます。 15日 郷土料理 「沖縄県」 沖縄発祥の料理「タ コライス」は、ごは んの上に味つけした ひき肉や野菜をのせ た一品です。アメリ カ文化の影響を受け て生まれ、今では沖 縄の定番料理として 親しまれています。	
								34.6g		
3・木			米粉ワントンスープ 厚焼き玉子 麻婆なす		米 油 米粉 ごま油 砂糖 でん粉	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	821kcal		
								27.8g		
4・金			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 こんにゃく ごま でん粉	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		
7・月			七夕汁 さばの味噌だれかけ 大根と豚バラの煮付け	行事食 「七夕」	米 そうめん 油 砂糖 でん粉	牛乳 かまぼこ 豆腐 さば 味噌 豚肉	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 大根 さやいんげん	758kcal		
								31.6g		
8・火			しょうゆラーメンの つけ汁 春巻き ハンパンジー炒め		中華めん でん粉 ごま油 油 砂糖 ごま 小麦粉 ラード ショートニング 水あめ 春雨	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ	771kcal		
								32.2g		
9・水			鶏肉のチョリバ 白身魚のフライ ハムと枝豆のソテー	世界の料理 「ルーマニア」	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	牛乳 鶏肉 メルルーサ ハム	にんじん 玉ねぎ トマト セロリー 枝豆 エリンギ とうもろこし パセリ	798kcal		
								34.2g		
10・木			肉豆腐 焼きししゃも(2) もやしの炒め物		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 ピーマン	775kcal		
								35.5g		
11・金			キーマカレー 蒸しとうもろこし こんにゃくサラダ	ごま ドレッシング	米 油 カレールウ こんにゃく ごまドレッシング	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	806kcal		
								31.2g		
14・月			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 イタリアドレッシング 粉あめ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パイン りんご レモン パセリ	903kcal		
								29.8g		
15・火			えびボール入りもずく汁 タコライスの具 豆腐のチャンプルー	郷土料理 「沖縄県」	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 たら えび もずく 豚肉 大豆 豆腐 かつお節 沖あみ	にんじん えのきだけ 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし にんにく トマト しょうが	766kcal		
								32.2g		
16・水			ちゃんこ汁 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 あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ	にんじん 白菜 しょうが にんにく ごぼう さやえんどう 玉ねぎ 長ねぎ 大根	776kcal		
								33.1g		
17・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	756kcal		
								36.1g		
※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 782kcal	たんぱく質 32.6g	んの上に味つけした ひき肉や野菜をのせ た一品です。アメリ カ文化の影響を受け て生まれ、今では沖 縄の定番料理として 親しまれています。
*4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。										

※4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

〈7月に使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・とうもろこし
- ・ピーマン
- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・きゅうり

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

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

