



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	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		
					きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	エネルギー たんぱく質	
1・水	 ゆで ちゅうかめん	 ぎゅう にゅう	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 でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とりにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん とうもろこし ながねぎ もやし キャベツ しいたけ	581kcal 25.2g	きせつのたべもの ・キャベツ ・オクラ ・きゅうり ・とうがん ・とうもろこし ・なす ・ズッキーニ ・トマト ・あじ ・いわし ・パイン ・メロン
2・木	 ごはん (ひとめぼれ)	 ぎゅう にゅう	じゃがいものそばろに いわしのごまみそに くわわかめのいためもの		こめ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちりめんじゃこ さつまあげ くわわかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	588kcal 26.4g	
3・金	 ごはん	 ぎゅう にゅう	とうがんの ちゅうかスープ ごもくあつやきたまご マーボーなす		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ひじき ぶたにく みそ	にんじん しいたけ とうがん チンゲンサイ ながねぎ なす しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう グリンピース	575kcal 21.0g	
6・月	 ごはん	 ぎゅう にゅう	にくどうふ カレーやきししゃも もやしのごまあえいため		こめ しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こもちししゃも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ	541kcal 26.1g	
7・火	 ごはん	 ぎゅう にゅう	たなばたじる さばのみそだれ だいこんと ぶたにくのにつけ	ぎょうじしよく 「たなばた」	こめ そうめん あぶら さとう でんぶん	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	574kcal 26.0g	な の か ぎょうじしよく 7日 行事食 「七夕」 たなばた 7月7日は七夕です。 七夕は、裁縫や機械のの じょうたつ いの きょう 上達をお祈りする「乞巧 祭」という中国の行事に 由来しているといわれて います。この日には、短 冊を飾り、星に願いをさ げます。また、織姫と 彦星が会うことのできる 唯一の日でもあります。 この日は、天の川に見立 てたそうめん、星型の かまぼこを入れた七夕汁 を提供します。 な の か ぎょうじしよく 10日 世界の料理 「アメリカ」 「チキンガンボ」 ガンボはフランス語で オクラのことです。オクラ を使った煮込み料理で す。フランスやスペイン の食文化を背景に持つ 人々が暮らす、アメリカ 南部のルイジアナ州 伝統的家庭料理です。
8・水	 ごはん	 ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ コーンポテト フルーツポンチ		こめ しらたき さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ いちご とうもろこし みかん ぶどう もも りんご	597kcal 25.1g	
9・木	 ごはん	 ヨーグルト ドリンク	チキンカレー むしとうもろこし こんにやくサラダ	あおじそ ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにやく あおじそドレッシング	ヨーグルトドリンク とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	623kcal 19.2g	
10・金	 ごはん	 ぎゅう にゅう	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	せかいのりょうり 「アメリカ」 ノエッグ マヨネーズ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいすき たまご	にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム オクラ トマト とうもろこし	611kcal 23.6g	
13・月	 コッペパン	 ぎゅう にゅう	パンパキクリームスープ とりにくの ハニーマスタードやき コールスローサラダ	クリー ム ドレッシング	パン バター あぶら こむぎこ はちみつ クリームソフトドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	たまねぎ 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	552kcal 25.3g	
14・火	 ごはん	 ぎゅう にゅう	イナムドゥチ しろみさかなの おきなわけんぶら(たまごいり) にんじんのしり れいとうパイン	きょうどりょうり 「おきなわけん」	こめ じゃがいも こんにやく あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ メルルーサ たまご ツナ	にんじん しいたけ しょうが キャベツ パイン	644kcal 26.5g	
15・水	 ごはん	 ぎゅう にゅう	チキンクリームソース ミックスビーンズサラダ メロン(1/16)	イタリア ドレッシング	こめ バター あぶら こむぎこ イタリアドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だいすき 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 パセリ とうもろこし キャベツ メロン	639kcal 21.2g	
16・木	 わかめごはん	 ぎゅう にゅう	しおちゃんこじる 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 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あじ ぶたにく わかめ	しょうが だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ にんにく たまねぎ ごぼう	595kcal 27.4g	
17・金	 ごはん	 ぎゅう にゅう	とんじる さけのマヨネーズやき ひじきとやさいの いろどりいため		こめ じゃがいも こんにやく あぶら ノエッグ マヨネーズ 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 だいす	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく たまねぎ こまつな	645kcal 28.4g	
※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。 ★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。					平均栄養価		エネルギー 597kcal	たんぱく質 24.7g	

※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。
 ★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。

※2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『アレルギー指示書』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
- ・たまねぎ
- ・ながねぎ
- ・キャベツ
- ・じゃがいも

〈7月に使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・こまつな
- ・かぼちゃ
- ・ズッキーニ
- ・キャベツ
- ・ながねぎ
- ・きゅうり
- ・にんじん

Q.夏場には、どうして水分補給が大事なの？

A.たくさん汗をかくと、体の中の水やミネラルが失われてしまいます。
 人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとしますが、汗の量が多すぎると脱水や体温上昇の原因となり、熱中症になってしまう可能性があります。
 このため、適切な水分補給が大切なのです。





中学校予定献立表



日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			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・水	ゆで中華めん	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 どん粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	牛乳 豚肉 なた わかめ 鶏肉	しょうが にんにく だけのこ にんじん とうもろこし 長ねぎ もやし キャベツ ししいたけ	703kcal ----- 30.3g	季節の食べ物 ・キャベツ ・オクラ ・きゅうり ・冬瓜 ・とうもろこし ・なす ・ズッキーニ ・トマト ・あじ ・いわし ・パイン ・メロン
2・木	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 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 いわし ちりめんじゃこ 味噌 さつま揚げ くきわかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	743kcal ----- 32.4g	
3・金	ごはん	牛乳	冬瓜の中華スープ 五目厚焼き玉子 麻婆なす		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 ベーコン 卵 ひじき 豚肉 味噌	にんじん ししいたけ チンゲン菜 冬瓜 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ なす ほうれん草 グリンピース	731kcal ----- 25.6g	
6・月	ごはん	牛乳	肉豆腐 カレー焼きししゃも(2) もやしのごま和え炒め		米 しらたき 砂糖 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 子持ちししゃも	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	714kcal ----- 35.3g	
7・火	ごはん	牛乳	七夕汁 さばの味噌だれ 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	726kcal ----- 31.9g	7日 行事食 「七夕」 7月7日は七夕です。 七夕は、裁縫や機織りの 上達をお祈りする「乞巧 奠」という中国の行事に 由来しているといわれて います。この日には、短 冊を飾り、星に願いをさ げます。また、織姫と 彦星が会うことのできる 唯一の日でもあります。 この日は、天の川に見立 てたそうめんと、星型の かまぼこを入れた七夕汁 を提供します。
8・水	ごはん	牛乳	豚丼の具 コーンポテト フルーツポンチ		米 しらたき 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ いちご とうもろこし ぶどう みかん もも りんご	762kcal ----- 31.1g	
9・木	ごはん	ヨーグルト ドリンク	チキンカレー 蒸しとうもろこし こんにゃくサラダ	青じそ ドレッシング	米 油 じゃがいも カレーパウダー こんにゃく 青じそドレッシング	ヨーグルトドリンク 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	774kcal ----- 22.9g	
10・金	ごはん	牛乳	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	世界の料理 「アメリカ」	米 油 砂糖 でん粉 オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 大豆 卵	にんにく にんじん 玉ねぎ ズッキーニ マッシュルーム オクラ トマト とうもろこし	763kcal ----- 28.6g	
13・月	コッペパン	牛乳	パンパ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	クリーム ソーダ ドレッシング	パン バター 油 小麦粉 はちみつ クリームソーダ ドレッシング	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	718kcal ----- 31.5g	10日 世界の料理 「アメリカ」 「チキンガンボ」 ガンボはフランス語で オクラのことです。オクラ を使った煮込み料理で す。フランスやスペイン の食文化を背景に持つ 人々が暮らす、アメリカ 南東部のルイジアナ州 伝統の家庭料理です。
14・火	ごはん	牛乳	イナムドゥッチ 白身魚の沖縄天ぷら(卵入り) にんじんしりしり 冷凍パイン	郷土料理 「沖縄県」	米 じゃがいも こんにゃく 油 ごま 小麦粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 生揚げ 味噌 メルルーサ 卵 ツナ	にんじん ししいたけ しょうが キャベツ パイン	814kcal ----- 32.6g	
15・水	ごはん	牛乳	チキンクリームソース ミックスビーンズ サラダ メロン(1/16)	イタリア ドレッシング	米 バター 油 小麦粉 イタリアドレッシング	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ メロン	807kcal ----- 25.7g	
16・木	わかめごはん	牛乳	塩ちゃんこ汁 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 鶏肉 生揚げ あじ 豚肉 わかめ	しょうが 大根 にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ ごぼう	752kcal ----- 33.3g	
17・金	終業式								

※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。

※2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『アレルギー指示書』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
- ・玉ねぎ
- ・長ねぎ

〈7月に使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・小松菜
- ・長ねぎ
- ・とうもろこし
- ・きゅうり
- ・かぼちゃ
- ・にんじん
- ・ズッキーニ

Q.夏場には、どうして水分補給が大事なの？

A.たくさん汗をかくと、体の中の水やミネラルが失われてしまいます。

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとしますが、汗の量

が多すぎると脱水や体温上昇の原因となり、熱中症になってしまう可能性が

あります。このため、適切な水分補給が大切なのです。



14日 郷土料理
「沖縄県」

「イナムドゥッチ」
イパはいのしし、ム
ドゥッチはもどき、という
意味です。昔は、いのし
しの肉が使われていたの
がしだいに豚肉を使うよ
うになり、なまってイナ
ムドゥッチの名がついたと
いうことです。

「沖縄天ぷら」
衣が厚く、ふんわりま
たはもっちりしているの
が特徴です。普段の天ぷ
らには卵を使用しませんが、今回の沖縄天ぷらには卵を使用しますので、卵アレルギーの方は注意してください。



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 きいろのグループ	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		
1・水	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	じゃがいものそばろに 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 ごま こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちりめんじゃこ さつまあげ くきわかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	588kcal 26.4g	きせつのはつもの ・キャベツ ・オクラ ・きゅうり ・とうがん ・とうもろこし ・なす ・ズッキーニ ・トマト ・あじ ・いわし ・パイン ・メロン
2・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ふたどんのぐ いためごぼうサラダ フルーツポンチ	ノエッグ マヨネーズ	こめ しらたき さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ いちご とうもろこし ごぼう みかん ぶどう もも りんご	602kcal 25.0g	
3・金	ごはん	ぎゅう にゅう	とうがんの ちゅうかスープ ごもあつやきたまご マーボーなす		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ひじき ふたにく みそ	にんじん しいたけ とうがん チンゲンサイ ながねぎ なす しょうが にんにく たまねぎ ほうろれんそう グリンピース	575kcal 21.0g	
6・月	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	せかいのりょうり 「アメリカ」 ノエッグ マヨネーズ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす たまご	にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム オクラ トマト とうもろこし	611kcal 23.6g	
7・火	ごはん	ぎゅう にゅう	たなばたじる さばのみそだれ たいこんと ふたにくのにつけ れいとうパイン	ぎょうじしよく 「たなばた」	こめ そうめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さば みそ ふたにく	にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん パイン	604kcal 26.2g	
8・水	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいと はるさめのスープ はるまき パンバンジーいため		こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とりにく	しょうが だけのこ にんじん はくさい ながねぎ もやし キャベツ しいたけ	570kcal 19.5g	
9・木	ごはん	ヨーグルト ドリンク	チキンカレー むしとうもろこし こんにやくサラダ	あおじそ ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにやく あおじそドレッシング	ヨーグルトドリンク とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	623kcal 19.2g	
10・金	ごはん	ぎゅう にゅう	にくどうふ カレーやきししゃも もやしのごまあえいため		こめ しらたき さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ こもちししゃも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ	542kcal 26.1g	
13・月	コッペパン	ぎゅう にゅう	パンフキンクリームスープ とりにくの ハニーマスタードやき コールスローサラダ	クリーム フルクト ドレッシング	パン バター あぶら こむぎこ はちみつ クリームフルクト ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	たまねぎ 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	552kcal 25.3g	
14・火	ごはん	ぎゅう にゅう	イナムドッチ しろみざかなでんぶら にんじんしりしり	きょうどりょうり 「おきなわけん」	こめ じゃがいも こんにやく あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ なまあげ みそ メルルー サツナ	にんじん しいたけ しょうが キャベツ	609kcal 26.3g	
15・水	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンクリームソース ミックスビーンズサラダ メロン(1/16)	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	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だいす 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 パセリ とうもろこし キャベツ メロン	640kcal 21.3g	
16・木	わかめごはん	ぎゅう にゅう	しおちゃんこじる あじのあますあんかけ ふたにくとごぼうの あまからに		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あじ ふたにく わかめ	しょうが だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ にんにく たまねぎ ごぼう	595kcal 27.4g	
※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。 ★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。						平均栄養価	エネルギー 593kcal	たんぱく質 23.9g	てたそうめんと、星型の かまぼこを入れた七夕汁

*1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『アレルギー指示書』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

あきる野市の野菜

く7月に使用予定のもの

- ・じゃがいも
- ・とうもろこし
- ・きゅうり

Q.夏場には、どうして水分補給が大事なの?

A.たくさん汗をかくと、体の中の水やミネラルが失われてしまいます。
 人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとしますが、汗の量が多すぎると脱水や体温上昇の原因となり、熱中症になってしまう可能性があります。
 このため、適切な水分補給が大切なのです。





中学校予定献立表



日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			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・水	ごはん 	牛乳 	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 こんにゃく でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 いわし ちりめんじゃこ 味噌 さつま揚げ くきわかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース	743kcal ----- 32.4g	季節の食べ物 ・キャベツ ・オクラ ・きゅうり ・冬瓜 ・とうもろこし ・なす ・ズッキーニ ・トマト ・あじ ・いわし ・パイン ・メロン
2・木	ごはん 	牛乳 	豚丼の具 炒めごぼうサラダ フルーツポンチ	ノイグ マヨネーズ	米 しらたき 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ いちご とうもろこし ごぼう ぶどう みかん もも りんご	760kcal ----- 30.8g	
3・金	ごはん 	牛乳 	冬瓜の中華スープ 五目厚焼き玉子 麻婆なす		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 ベーコン 卵 ひじき 豚肉 味噌	にんじん しいたけ チンゲン菜 冬瓜 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ なす ほうれん草 グリンピース	731kcal ----- 25.6g	
6・月	ごはん 	牛乳 	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	世界の料理 「アメリカ」 ノイグ マヨネーズ	米 油 砂糖 でん粉 オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 大豆 卵	にんにく にんじん 玉ねぎ ズッキーニ マッシュルーム オクラ トマト とうもろこし	763kcal ----- 28.6g	
7・火	ごはん 	牛乳 	セタ汁 さばの味噌だれ 大根と豚肉の煮付け 冷凍パイン	行事食 「セタ」	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 パイン	756kcal ----- 32.1g	
8・水	ごはん 	牛乳 	白菜と春雨のスープ 春巻き パンパンジー炒め		米 でん粉 春雨 ごま油 油 砂糖 ごま 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	しょうが 白菜 だけのこ にんじん 長ねぎ もやし キャベツ しいたけ	715kcal ----- 23.5g	
9・木	ごはん 	ヨーグルト ドリンク 	チキンカレー 蒸しとうもろこし こんにゃくサラダ	青じそ ドレッシング	米 油 じゃがいも カレーパウダー こんにゃく 青じそドレッシング	ヨーグルトドリンク 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	774kcal ----- 22.9g	
10・金	ごはん 	牛乳 	肉豆腐 カレー焼きししゃも(2) もやしのごま和え炒め		米 しらたき 砂糖 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 子持ちししゃも	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	715kcal ----- 35.3g	
13・月	コッペパン 	牛乳 	パンパキンスクリームスープ 鶏肉の ハニーマスタード焼き コールスローサラダ	クリーム ソース ドレッシング	パン バター 油 小麦粉 はちみつ クリームソース ドレッシング	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	716kcal ----- 31.4g	
14・火	ごはん 	牛乳 	イナムドゥチ 白身魚の天ぷら 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 小麦粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 生揚げ 味噌 メルルーサ ツナ	にんじん しいたけ しょうが キャベツ	784kcal ----- 32.4g	
15・水	ごはん 	牛乳 	チキンクリームソース ミックスビーンズ サラダ メロン(1/16)	イタリア ドレッシング	米 バター 油 小麦粉 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	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ メロン	808kcal ----- 25.7g	
16・木	わかめごはん 	牛乳 	塩ちゃんこ汁 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 鶏肉 生揚げ あじ 豚肉 わかめ	しょうが 大根 にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ ごぼう	752kcal ----- 33.3g	
※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 751kcal	たんぱく質 29.5g	唯一の日でもあります。 この日は、天の川に見立	

* 1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『アレルギー指示書』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

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
- ・きゅうり

Q.夏場には、どうして水分補給が大事なの？

A.たくさん汗をかくと、体の中の水やミネラルが失われてしまいます。

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとしますが、汗の量が多すぎると脱水や体温上昇の原因となり、熱中症になってしまう可能性があります。このため、適切な水分補給が大切なのです。

