



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			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			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			米粉ワンタンスープ 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			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。	
7・月			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			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			鶏肉のチョルバ 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	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。	
10・木			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			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			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	「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。	
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			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			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	15日 郷土料理 「沖縄県」
*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

