



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和7年 7月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			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	エネルギー	たんぱく質	
1・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくの しょうがいため 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	581kcal	26.2g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> きせつのためもの ・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、野菜などを食材 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」 おきなわは、琉球 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 た料理です。アメリ カの文化の影響を受 けて生まれ、今では おきなわでいばりよう 沖縄の定番料理とし て親しまれていま す。 </div>
2・水	コッパン	ぎゅう にゅう	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 でんぷん	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	583kcal	27.6g	
3・木	ごはん	ぎゅう にゅう	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 ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	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	22.5g	
4・金	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	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 でんぷん ごま 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	ごはん	ぎゅう にゅう	たなばたじる さばのみそだれかけ だいこんと ぶたバラのにつけ	ぎょうじしよく 「たなばた」	こめ そうめん あぶら さとう でんぷん	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 さやいんげん	602kcal	25.9g	
8・火	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 でんぷん みずあめ はるまき ごまあぶら あぶら ショートニング ラード さとう ごま こむぎこ	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 だけのこ 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	632kcal	26.6g	
9・水	コーン ライス	ぎゅう にゅう	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	せかいのりょうり 「ルーマニア」	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 パセリ	629kcal	27.8g	
10・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくどうふ 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	593kcal	26.3g	
11・金	ごはん	ヨーグルト ドリンク	キーマカレー むしとうもろこし こんにやくサラダ	ごま ドレッシング	こめ あぶら カレー ルウ こんにやく ごまドレッシング	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	644kcal	26.4g	
14・月	パセリ ライス	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 フルーツポンチ	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 こなあめ 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	706kcal	24.0g	
15・火	ごはん	ぎゅう にゅう	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	602kcal	26.1g	
16・水	ごはん	ぎゅう にゅう	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 でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい しょうが にんにく ごぼう さやえんどう たまねぎ ながねぎ だいこん	615kcal	27.3g	
17・木	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる さけのおやき 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 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	

※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。

*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 : 042-595-0817 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
- きゅうり
- とうもろこし
- なす
- ピーマン
- たまねぎ

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

15日 郷土料理 「沖縄県」

おきなわは、琉球

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

た料理です。アメリ

カの文化の影響を受

けて生まれ、今では

おきなわでいばりよう

沖縄の定番料理とし

て親しまれていま