



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 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	
								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		
								34.6g		
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	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		
				パック ソース				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	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	
*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
- ・玉ねぎ
- ・とうもろこし
- ・なす
- ・ピーマン
- ・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

