



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 なたね 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」 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	
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、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」

「イナムドゥチ」
イハはいのしし、ム
ドゥチはもどき、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。