



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。

