



# 7月 献立表



(中学校14回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メモ
1月	ソフトフランスパン 鶏肉のプロバンス風 リヨネーズポテト コンソメジュリアン	○		パン 油 砂糖 ジャがいも	生乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	643 28.7	1日(月) 鶏肉のプロバンス風 焼いた鶏肉にたまねぎやにんにくが入った マトソースをかけた料理です。プロバンス料 理は、フランス南部のプロバンス地方で食べ られる伝統的な料理のことです。
2火	ごはん いかのねぎ味噌焼き 肉じゃが とうがんのすまし汁	○		こめ 油 ジャがいも こんにやく 砂糖	生乳 いか 豚肉 豆腐	こねぎ ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん とうがん 糸みつば	696 32.1	2日(火) とうがんのすまし汁 夏が旬のとうがんとすまし汁に入れます。 とうがんは、95%が水分で低カロリーです。 涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏に ぴったりです。
3水	ビビンバ丼 豆もやしのナムル ヨーグルト	○		こめ 油 砂糖 ごま	豚肉 生乳 ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん だいず もやし きゅうり	719 28.7	3日(水)【奥多摩中3年考案献立】 「カラフルメニュー」 工夫した点:ビビンバ丼に様々な色の野菜を 入れてたくさんの栄養がとれるようなカラフル な献立にしました。
4木	梅わかごはん ひまわり焼き きゅうりの胡麻醤油 じゃがいもとねぎの味噌汁	○		こめ ごま 小麦粉 でん粉 油 ジャがいも	わかめ 生乳 豚肉 豆腐	うめ ねぎ コーン きゅうり ほうれんそう	726 29.0	4日(木) ひまわり焼き お肉の上にコーンを散らして焼きます。7月 から8月に見ごろとなるひまわりの花のよう に見えるのでこの名前です。
5金	五目寿司 ちくわの磯辺揚げ(2) 七夕汁 フルーツポンチ	○		こめ 砂糖 小麦粉 油 そうめん	かまぼこ 生乳 竹輪 あおのり 豆腐 わかめ てんぐさ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう オクラ みかん りんご もも	744 26.1	5日(金)【七夕】 7月7日は七夕です。七夕汁は、そうめんを 天の川に見立て、星の形のオクラやかまぼ こで夜空をイメージしています。
8月	背割りコッペパン ポテトコロッケ(ソース) 大根のカレーピクルス ミネストローネ	○		パン ジャがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ	生乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ トマト	746 27.4	9日(火)【奥多摩中3年考案献立】 工夫した点:なるべく3つの食品群がバラ ンスよくなるようにした。夏野菜を取り入れた。 あまり給食に出る印象のない野菜炒めを考 えた。食品のかぶりをなるべく減らした。
9火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め じゃがいもとなすのみそ汁	○		こめ マヨネーズ 油 じゃがいも	生乳 さけ 豚肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし なす だいこん	787 32.5	10日(水) トマト麻婆豆腐 トマトを入れることで、酸味とうま味が加わ った麻婆豆腐です。トマトには、昆布と同様の うま味成分グルタミン酸が含まれています。
10水	ごはん トマト麻婆豆腐 中華サラダ(ドレッシング) 冷凍みかん	○		こめ 油 砂糖 でん粉	生乳 豆腐 豚肉 ハム	トマト ねぎ たけのこにら たまねぎ しいたけ もやし にんじん きゅうり きくらげ みかん	744 29.8	11日(木) かぼちゃケーキ かぼちゃも夏の野菜です。収穫される のは夏場ですが、秋や冬にもよく食べる習慣 があるのは、貯蔵がきく野菜だからです。
11木	スパゲティ・ミートソース こんにやく入りサラダ(ドレッシング) かぼちゃケーキ	○		スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉 こんにやく	豚肉 だいず 生乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	870 32.6	12日(金) 豆腐といんげんのみそ汁 さやいんげんは、6月から9月が旬の野菜 で、成長するといんげん豆がとれます。
12金	ごはん 白身魚のレモンじょうゆかけ かぼちゃの甘煮 豆腐といんげんの味噌汁	○		こめ でん粉 油 砂糖	生乳 メルルーサ 豆腐 油揚げ	レモン かぼちゃ さやいんげん にんじん たまねぎ	766 29.1	16日(火) ズッキーニのスープ ズッキーニは見た目はキュウリのような ですが、カボチャの仲間です。ほのかな甘み があり淡白な味わいです。また、皮も柔らかい ので、皮ごと食べられます。
16火	コーンライス 枝豆とツナのオムレツ ズッキーニのスープ 冷凍みかん	○		こめ 油 マヨネーズ じゃがいも	生乳 まぐろ 卵 鶏肉	コーン たまねぎ えだまめ ズッキーニ にんじん パセリ みかん	720 28.9	17日(水) いわしのスペシャルソースかけ 粉をつけて揚げたいわしにすりおろしたりん ごやトマトが入ったソースをかけます。
17水	ごはん いわしのスペシャルソースかけ じゃがいもきんぴら もやしの味噌汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	生乳 いわし かつま揚げ 豆腐 油揚げ	りんご トマト にんじん さやいんげん もやし こねぎ	792 28.9	18日(木) 夏野菜のカレーライス グリーンサラダ(ドレッシング) すいか
18木	夏野菜のカレーライス グリーンサラダ(ドレッシング) すいか	○		こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 生乳 わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 青ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ すいか	845 26.1	19日(金) 奥多摩汁 奥多摩町四季の家で作られた奥多摩味噌を 使用しています。
19金	ごはん 鶏の唐揚げピリ辛ソース(2) 小松菜と人参のお浸し(醤油) 奥多摩汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 こんにやく ジャがいも	生乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐	ねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう しめじ	792 32.2	

◎7月分の給食費は7月31日水曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いいたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

夏休みは生活リズムを整えましょう

**早起**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。