



7月 給食予定献立表 (中学校)



令和7年/2025

青梅市立学校給食センター

| 日付 | 献立名 | 飲み物 | 使う食器 | おもに体の組織をつくる (赤の食品) | おもに体の調子を整える (緑の食品) | おもにエネルギーとなる (黄の食品) | エネルギーたんぱく質 |
|-------|---|---------------------|------|---|---|--------------------------------------|------------------|
| 1(火) | ご飯 サンラータン 豚キムチ すいか | 牛乳 | 2 | ぎゅうにゅう, とりむね, とうふ, たまご, ぶたかた, | にんじん, えのきたけ, しいたけ, ながねぎ, にんにく, しょうが, たけのこ, キャベツ, もやし, はくさい, すいか | こめ, あぶら, どんぼん | 619kcal 29.69 |
| 2(水) | かやくご飯 粕汁(かすじる) さばの塩焼 お浸し(しょうゆ) | 牛乳 | 2 | あぶらあげ, ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, さば | にんじん, ごぼう, しいたけ, だいこん, ながねぎ, しめじ, こまつな, こんにやく, もやし | こめ, さとう, あぶら, さけかす | 753kcal 31.59 |
| 3(木) | クロワッサン 野菜スープ チキンマスタート焼 ラタトゥイユ | ミルク コーヒー | | にゅういんりょう, ウィナー, とりもも, ベーコン | たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく, ズッキーニ, マッシュルーム, トマト, ローレル | クロワッサン, あぶら, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ | 689kcal 25.29 |
| 4(金) | わかめご飯 七夕汁 星形の照焼きハンバーグ 春雨ともやしの炒め煮 七夕ゼリー | 牛乳 | 2 | わかめ, ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりにく, ぶたにく | にんじん, だいこん, オクラ, たまねぎ, トマト, にんにく, しょうが, もやし, しいたけ, さやえんどう | こめ, こめこめん, あぶら, さとう, どんぼん, はるさめ, ゼリー | 706kcal 24.39 |
| 7(月) | ご飯 かつおふりかけ 玉ねぎとわかめのみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ(3本) 豆腐と小松菜のチャンプルー | 牛乳 | 2 | ぎゅうにゅう, わかめ, みそ, ししゃも, あおさ, ぶたかた, とうふ, たまご, かつおぶし | たまねぎ, えのきたけ, しょうが, にんじん, こまつな | こめ, こめこ, どんぼん, あぶら | 690kcal 32.49 |
| 8(火) | ご飯 チキンカレー グリーンサラダ(サザンドレッシング) 冷凍ヨーグルト | 牛乳 | | ぎゅうにゅう, とりもも, ヨーグルト | にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, えだまめ | こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ | 777kcal 26.89 |
| 9(水) | ご飯 夏野菜豚汁 あじフライ(ソース) 冷凍みかん | 牛乳 | 2 | ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, あじ | しょうが, にんじん, とうがん, かぼちゃ, こんにやく, ながねぎ, みかん | こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ | 711kcal 29.59 |
| 10(木) | ご飯 マカロニスープ タコミニート 大根サラダ(フルドレッシング) | 飲む ヨーグルト | 2 | のむヨーグルト, ウィナー, ぶたかた, だいず, わかめ | たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, にんにく, だいこん, しめじ | こめ, マカロニ, じゃがいも, あぶら | 600kcal 25.49 |
| 11(金) | 食パン いちごジャム キャロットポタージュ 白身魚のさっぱりレモンソース こんにやくサラダ(フルドレッシング) | 牛乳 | | ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, メルルルサ | たまねぎ, にんじん, パセリ, レモン, キャベツ, きゅうり, こんにやく | しよくパン, パター, こめこ, どんぼん, あぶら, さとう | 736kcal 35.49 |
| 14(月) | ご飯 刻み昆布のみそ汁 いかのスパイシーマヨ焼 五目きんぴら 豆乳クリーム入り大福 | 牛乳 | 2 | ぎゅうにゅう, こんぶ, みそ, いか, ぶたかた, だいず | にんじん, キャベツ, しょうが, にんにく, ごぼう, こんにやく | こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう, ごま, だいふく | 685kcal 30.69 |
| 15(火) | ご飯 えびのしょうがかきたまスープ 鶏肉の唐揚げ マーボーじゃが | はっ 酵乳 (マスカット) | 2 | はっこうにゅう, えび, たまご, とりもも, ぶたかた, みそ | たまねぎ, しょうが, レタス, にんにく, えだまめ | こめ, どんぼん, こめこ, あぶら, じゃがいも, さとう | 702kcal 33.09 |
| 16(水) | ご飯 ハヤシチュー いんげんとコーンのソテー カラフルゼリーのポンチ | 牛乳 | | ぎゅうにゅう, ぶたかた, ちくわ | にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん, とうもろこし, みかんかん | こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー | 721kcal 26.89 |
| 17(木) | ご飯 五目うま煮 春巻 冷凍みかん | 牛乳 | 2 | ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご, あぶらあげ | にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, もやし, しいたけ, キャベツ, なら, みかん | こめ, あぶら, どんぼん, はるさめ, さとう, はるまきのかわ | 764kcal 26.89 |
| 18(金) | 黒砂糖パン マルミタコ オムレツチーズソースがけ ココロソテー | 牛乳 | | ぎゅうにゅう, まぐろ, たまご, チーズ, なまクリーム, ウィナー | にんにく, たまねぎ, きいろピーマン, セロリ, トマト, えだまめ, とうもろこし | くろぎとうパン, あぶら, じゃがいも, さとう, ベンジャメルソース | 683kcal 34.89 |

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気などの症状が起こることです。気温や湿度が高くなるこの時期は、より注意が必要です。

調理のポイント

| | | | |
|----------|---------|-------------------|----------------|
| 手をきれいに洗う | 食材をよく洗う | おかずは中心部までしっかり加熱する | 作り置きのおかずも再加熱する |
|----------|---------|-------------------|----------------|

保存のポイント

| | |
|------------------------|---------------------|
| 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる | 持ち歩くときは保冷剤・バッグを利用する |
|------------------------|---------------------|

2025年 平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より 703kcal 29.49

大阪で万博が開催されています。今月は大阪の郷土料理をめしあがれ!

○かやくご飯
大阪では、炊き込みご飯のことを「かやくご飯」と呼び、親しんできました。かやく＝「加薬」と書き、料理の薬味・具材のことを表す言葉です。
商人の街として栄えた大阪では忙しい人が多く、冷めても美味しく、具材が豊富で、他におかずがなくても食べやすい「かやくご飯」は多くの人に愛されてきました。

○粕汁
日本酒をつくる時に出る「酒かす」を使い、様々な具材を入れて作る汁物です。酒かすは、様々な栄養を含んだ発酵食品で、具材のうまみも引き出してくれます。
関西地方には酒蔵や酒造メーカーが多く、大阪では特に北摂地域でよく食べられてきました。