

# 7月 給食予定献立表 (中学校)



令和8年/2026

★マークは、パンにはさんで食べてください。

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(水)	ごはん わかめスープ 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう	はっ酵乳 (プレーン)	2	はつこうにゆう, わかめ, かまぼこ, とりもも, ぶたかた	だいこん, なかねぎ, にんにく, にんじん, ごぼう, こんにゃく	こめ, あぶら, こめこ, でんぷん, さとう	645kcal 24.1g	
2(木)	ごはん マーボー豆腐 コロッケ(ソース) 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゆう, ぶたかた, とうふ, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, じゃがいも, パンこ, こむぎこ	816kcal 27.4g	
3(金)	食パン いちごジャム	牛乳		ぎゅうにゆう, とりもも, ベーコン	たまねぎ, にんじん, いんげん, バジル, ローレル, にんにく, ズッキーニ, マッシュルーム, トマト, パセリ	パン, じゃがいも, あぶら	610kcal 29.5g	
6(月)	ごはん 夏野菜豚汁 あじフライ(ソース) レモンゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゆう, ぶたかた, とうふ, みそ, あじ	しょうが, にんじん, とうがん, かぼちゃ, ながねぎ	こめ, あぶら, パンこ, こむぎこ, ゼリー	733kcal 26.3g	
7(火)	わかめ ごはん 七夕 献立	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゆう, かまぼこ, いか	にんじん, だいこん, オクラ, しょうが, もやし, きゅうり	こめ, こめこめん, あぶら, ゼリー	607kcal 22.7g	
8(水)	ごはん 生揚げキムチどんの具 キャベツのごま炒め 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゆう, ぶたかた, なまあげ, みそ, まぐろ	にんにく, しょうが, にんじん, はくさいキムチ, にら, キャベツ, エリンギ, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま	754kcal 29.9g	
9(木)	背割り ゴッパパン ワールドカップ 応援献立	牛乳		ぎゅうにゆう, ベーコン, なまクリーム, ぶたかた, だいず	たまねぎ, とうもろこし, にんにく	パン, あぶら, こめこ, さとう, じゃがいも	731kcal 30.1g	
10(金)	ごはん シーフードカレー カラフルサラダ(ナムル*レタリング) フローズンヨーグルト	牛乳		ぎゅうにゆう, ぶたかた, えび, いか, ヨーグルト	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, あかピーマン, えだまめ	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	788kcal 27.1g	
13(月)	ケチャップ ライス セルフオムライス にしてね!	牛乳		ぎゅうにゆう, ベーコン, なまクリーム, たまご	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, こんにゃく	こめ, あぶら バター, じゃがいも, こめこ, さとう	713kcal 18.4g	
14(火)	ごはん ハヤシシチュー ココロソテー すいか	飲む ヨーグルト (プレーン)		のむヨーグルト, ぶたかた, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ, とうもろこし, すいか	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こめこ	755kcal 24.0g	
15(水)	ごはん かき玉汁 さばのカレー竜田揚げ もやしの炒め煮	牛乳	2	ぎゅうにゆう, たまご, さば, ぶたかた	しめじ, えのきたけ, しいたけ, こまつな, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, さとう	708kcal 27.5g	
16(木)	ごはん もずくのサンラータン 豚肉のスタミナ炒め フルーツミックス	牛乳	2	ぎゅうにゆう, とりむね, もずく, とうふ, ぶたかた,	にんじん, しいたけ, ながねぎ, たまねぎ, キャベツ, しょうが, にんにく, ももかん, みかんかん, りんごかん	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, ごま	644kcal 25.2g	
							平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	709kcal 26.0g

## ワールドカップ応援献立

## 夏野菜を食べよう!

4年に一度開催される、サッカーワールドカップ。今年ではアメリカ・メキシコ・カナダの3か国で共同開催されます。給食ではアメリカ・メキシコの料理を応援メニューとして提供します。食べて様々なチームを、応援しましょう!

野菜は、体の調子を整えるはたらきがあり、健康には欠かせない食べ物です。特に夏野菜は、水分を多く含み、熱中症予防にも効果的です。今月はさまざまな夏野菜を給食に使用しました! その中からいくつか紹介します。

・タコスミート (メキシコ)  
ひき肉を玉ねぎやにんにく、スパイスで炒め煮にした料理。メキシコではこれをとうもろこしの粉からできた「トルティーヤ」で巻いて食べます。

・コーンチャウダー (アメリカ)  
「チャウダー」はアメリカで生まれた具だくさんで少しとろみのあるスープです。二枚貝を使った「クラムチャウダー」や白身魚を使った「フィッシュチャウダー」など様々な種類があります。今回は甘味がぎゅっと詰まったとうもろこしで、「コーンチャウダー」を作りました。

	赤い色のもと「リコピン」といい、体を守る働きがあります。加熱したり、油と一緒に調理したりすることで、より吸収しやすくなります。
	きゅうりは95%が水分で、夏の水分補給にはぴったりな野菜です。生のまま食べることが多く、熱でこわれやすい栄養素もとることができます。
	ピーマンに多く含まれるビタミンCは熱に弱いので、加熱しすぎずに手早く調理することで、栄養素をムダなくとることができます。
	夏に収穫し、冬まで保存できることからこの名が付いたといわれています。カリウムを多く含むので、むくみの解消や高血圧の予防に効果的です。
	ねばりのもとである「ペクチン」は食物繊維で、おなかの調子をととのえてくれます。料理の際は、塩を振り表面をゴロゴロと転がすことで、細かい毛が取り除け、口当たりが良くなります。