

# 令和6年度 7月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	1	2	3	4	5
	702kcal・28.5g 16.7g・2.5g	736kcal・30.7g 38.8g・2.4g	705kcal・31.0g 20.8g・3.2g	720kcal・30.7g 24.5g・3.0g	759kcal・26.7g 24.0g・2.7g
	とうもろこし たこめし 鶏とじゃが芋の 梅味噌煮	マセドアンサラダ ツナコーン チーズトースト ミネストローネ	いかの更紗揚げ・ わかめあえ ゆかりご飯 春雨スープ	ポテトとかぼちゃのチーズ焼き じゃこ入りチャーハン 五目卵スープ	天の川フルーツミックス 肉野菜うどん さつまいもの天ぷら
	★牛乳(飲用)、たこぶつ切り、鶏肉もも(角)、白みそ	★牛乳(飲用)、オイルツナ(ルー)、★ピザチーズ、豚もも肉(にま切り)、ひよこまめ(乾)、レンズまめ(乾)	★牛乳(飲用)、★いか、鹿の子目60g、カットわかめ、豚もも肉(にま切り)、★うずら卵(水煮)	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、焼き豚(角切り)、ベーコン(短冊)、★ピザチーズ、鶏肉もも(小胸)、絹ごし豆腐、★たまご	★牛乳(飲用)、豚もも肉(にま切り)、ほしかまぼこ、さつ天婦 20g
	精白米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく	★無塩食パン60g、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、サラダ油、上白糖、★シエルマカロニ	精白米、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、★白いりこま、サラダ油、普通はるさめ(乾)、ごま油	精白米、精麦、サラダ油、ごま油、じゃがいも、でんぷん	★うどん(冷凍)、三温糖、★薄力粉、上新粉、揚げ油、さつまいも
しょうが玉葱、にんじん、しめじ、さやいんげん、梅干し、とうもろこし	玉葱、ホールコーン(冷凍)、にんじん、きゅうり、にんにく、セロリー、キャベツ、トマト缶詰(ホール)、ピーマン	ゆかり粉、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、干し椎茸	ねぎ、だけのご(水煮)、干し椎茸、こまつな、かぼちゃ(国産)、玉葱、にんじん、★もやし、にら、えのきたけ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、干し椎茸、ねぎ、こまつな、みかん缶、パン缶、りんご缶	
献立名	8	9	10	11	12
	759kcal・38.9g 26.2g・3.3g	862kcal・33.1g 35.2g・2.4g	726kcal・32.9g 20.9g・3.1g	841kcal・36.0g 26.7g・1.9g	816kcal・36.8g 30.3g・2.9g
	ひじきあえ 鶏そぼろ丼 かき玉汁	セサミケーキ ズッキーニの ミーツパゲティ 海藻サラダ	冷凍みかん 肉豆腐丼 味噌キムチスープ	ミルクサワーかん 目玉焼き ガバオライス ヤムウンセン	ししゃもの石垣揚げ・ きのこ入りサラダ 大豆入り ひじきごはん 豚汁
	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐細切り、大豆(国産)、乾、きざみのり、干ひじき(鉄釜、乾)、板なしかまぼこ、★たまご、カットわかめ	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、海藻ミックス、干ひじき(鉄釜、乾)、★たまご、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、豚もも肉(にま切り)、木綿豆腐、揚げ油、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、大豆(国産、乾)、★たまご(割付け)、冷凍むきえび、粉寒天、★乳酸菌飲料(殺菌)、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、干ひじき(鉄釜、乾)、油揚げ、ししゃも(生干し)、オイルツナ(ルー)、豚もも肉(にま切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ
	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、ごま油、上白糖、でんぷん	★ハーフスバゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、ごま油、★白いりこま、★有塩バター	精白米、精麦、しらたき、ごま油、三温糖、サラダ油、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ(乾)、★白いりこま、上白糖	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖、★白いりこま、★黒いりこま、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、ごま油、上白糖、★白すりこま、じゃがいも、こんにゃく
しょうが、こまつな、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、ズッキーニ、トマトチップ、トマト缶詰(ホール)、トマトピューレ、パプリカ(粉)、キャベツ、きゅうり	干し椎茸、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、しょうが、キャベツ、キムチ漬け、えのきたけ、冷凍みかん	しょうが、にんにく、なす、玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、バジル(粉)、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、みかん缶	にんじん、干し椎茸、キャベツ、★もやし、しめじ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ	
献立名	15	16	17	18	19
	海の日	772kcal・32.7g 38.5g・3.0g	743kcal・29.6g 30.1g・2.7g	807kcal・24.3g 25.0g・1.8g	終業式
	白ごま プラマンジェ ジュリエヌ ガーリックトースト スープ	鯖のラビコトソース ズッキーニ 麦ご飯 味噌汁	さばの文化干し・ 青菜とツナの和え物 りんごかん 夏野菜の カレーライス フレンチサラダ	りんごかん 夏野菜の カレーライス フレンチサラダ	
	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、豚もも肉(せん切り)、粉寒天、粉ゼラチン、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、さば文化干し60g、オイルツナ(ルー)、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚もも肉(にま切り)、レンズまめ(乾)、粉寒天	★牛乳(飲用)、豚もも肉(にま切り)、レンズまめ(乾)、粉寒天	
	★食パン70g、★有塩バター、オリーブ油、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、★練りごま白	精白米、精麦、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、★薄力粉、黒砂糖、上白糖	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、なす、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ(国産)、トマト、トマトチップ、キャベツ、きゅうり、りんごジュース	
にんにく、パセリ、トマト、玉葱、ピーマン、しょうが、にんじん、だいこん、キャベツ、セロリー	こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、玉葱				

※ ①材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ②食材については、果物以外すべて加熱しています。  
 ③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。



## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

## 生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満

日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
赤	皿 小皿 椀 丼
黄	血や肉になる
緑	熱や力のもとになる 体の調子を調える



## 給食コラム

夏本番が近づいていますね。今年梅雨明け前から暑い日が多く、早くも夏バテ気味という人もいるのではないのでしょうか・・・？  
 気温が高くなると食欲も落ちてしまいがちですが、バランスの良い食事は夏バテ予防につながります。暑い夏こそしっかり食べて元気に過ごしましょう！

### ～7月の献立紹介～

1日(月) たこめし(半夏生)・・・夏至から数えて11日目頃から5日間が「半夏生」と言い、関西ではこの時期にタコを食べる習慣があります。

5日(金)七夕献立・・・さつまいもときすの天ぷらを給食室で揚げます。デザートは、星形のナタデココを入れた「天の川フルーツミックス」です。  
 栄養士 加藤

