

# 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、ただけのこ(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	★ハーフスパゲティ、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
	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 ジュリエンス ガーリックトースト スープ	さばの文化干し・ 青菜とツナの和え物 麦ご飯 味噌汁	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		
	★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		
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	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			

※ 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

