



令和8年度 7月予定献立表



清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
1・水	ガーリックライス	○	鶏肉		パセリ粉	玉葱, にんにく	精白米	オリーブ油	733 kcal
	★たらの ラビゴットソース		たら		トマト	玉葱	でんぶん, 薄力粉, 上白糖	オリーブ油, ★有塩バター, 米油	31.8 g
	★野菜ときのこの クリームスープ		ベーコン, 鶏肉	★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ, しめじ	じゃがいも, 薄力粉	米油	26.3 g
									2.3 g
2・木	たこめし	○	油揚げ たこ		にんじん, 万能ねぎ	しょうが, にんにく	精白米, 精麦		717 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん, さやいんげん	しょうが, 玉葱, 干し椎茸	じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖	米油	30.6 g
	ひじきあえ		ツナ	ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	ごま油, 白いりごま, 米油	19.3 g
	冷凍みかん					冷凍みかん			2.6 g
3・金	麦ご飯	○					精白米, 精麦		710 kcal
	★さばの塩焼き		★さば						35.7 g
	青菜とツナの和え物		ツナ		こまつな, にんじん	もやし, キャベツ, レモン果汁	上白糖	米油	26.9 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ		にんじん	だいこん, ねぎ	じゃがいも, こんにゃく	米油	2.2 g
6・月	ズッキーニの ミートソース	○	豚肉, 大豆		にんじん, トマトチャップ, トマト缶, トマトジュレ, パプリカ	しょうが, にんにく, 玉葱, セロリー, ズッキーニ	スパゲティ, 上白糖	米油	755 kcal
	★こだわり野菜の チーズ焼き		ベーコン	★チーズ	かぼちゃ	玉葱	じゃがいも	米油	36.0 g
	カラフル海草サラダ			ちりめんじゃこ, 海藻ミックス	空心菜, コリンキー	キャベツ, きゅうり	上白糖	白いりごま, ごま油	27.5 g
									2.7 g
7・火	こぎつね寿司	○	油揚げ		にんじん	れんこん, 干し椎茸	精白米, 上白糖, 三温糖		721 kcal
	きすの天ぷら		きす				薄力粉, 上新粉	米油	26.6 g
	セタそうめん汁		鶏肉, かまぼこ		にんじん, オクラ	だいこん, 干し椎茸, ねぎ	そうめん		22.0 g
	★天の川 フルーツミックス					みかん缶, ★パイナップル缶, りんご缶			2.5 g
8・水	★チャーハン	○	焼き豚, なんと, ★たまご		にんじん	ねぎ, 干し椎茸	精白米, 精麦	米油, ごま油, 白いりごま	778 kcal
	★いかとじゃが芋の ごまがらめ		★いか				でんぶん, じゃがいも, 上白糖	米油, 白すりごま, 白いりごま	31.6 g
	ビーフンスープ		豚肉, 生揚げ		にんじん, こまつな	しょうが, だいこん	ビーフン	米油	26.8 g
									3.0 g
9・木	★照り焼きチキン ピザトースト	○	鶏肉	★チーズ	ピーマン	玉葱, にんにく	無塩食パン, 上白糖, でんぶん	米油, 卵不使用マヨネーズ	741 kcal
	ポトフ		鶏肉, ソーセージ, ひよこ豆		にんじん, こまつな	しょうが, 玉葱, キャベツ, セロリー	じゃがいも	米油	33.3 g
	サウピカンサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	じゃがいも, 上白糖	米油, ごま油, 米油	32.8 g
									2.8 g
10・金	大豆入りひじきご飯	○	大豆, 油揚げ	干ひじき	にんじん	干し椎茸	精白米, 糸こんにゃく, 三温糖	米油, 白いりごま	705 kcal
	★卵焼き		★たまご				三温糖		30.0 g
	きのこ入りサラダ		ツナ		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし, しめじ, きゅうり	上白糖	ごま油, 白いりごま, 白すりごま	26.2 g
	具だくさん味噌汁		豆腐, みそ			えのきたけ, だいこん, ねぎ	じゃがいも	米油	3.0 g
	りんごかん			粉寒天		りんご ジュース	上白糖		

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
 ○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
 ○給食当番は、マスクを着用します。マスクを忘れずに持ってきてきましょう。
 ○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
 ○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

～7月の献立より～

2日(木)半夏生……半夏生は、夏至から数えて11日目の時期のことです。農家の方にとっては田植えを終わらせる目安となる大切な日です。関西では半夏生の日にタコを食べる習慣があります。これには、タコの足のようにしっかりと稲や苗の根が張って豊作になりますように、という願いが込められています。

7日(火)七夕……七夕は桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつで、各地で七夕まつりなども行われます。給食室では七夕の代表的な行事食「そうめん」入りの汁に、星形のかまぼこやオクラをちりばめます。またお祝いの席でよく食べられる「天ぷら」は、初夏が旬の「きす」で作ります。「きす」はあっさりとしていて消化にもよく、食欲が落ちやすい夏のたんぱく質源にぴったりです。

今月の清瀬市産食材(予定)
 小松菜 ピーマン きゅうり なす
 ズッキーニ オクラ キャベツ トマト



7/6 所沢からこだわりの野菜が届きます！

清瀬市の隣、所沢市で有機農業を営んでいる所沢農人さん、陽子ファームさんから届けて頂いた野菜を使って「こだわりの野菜のチーズ焼き」「カラフル海藻サラダ」を作ります。使用するのはじゃが芋、かぼちゃ、玉ねぎ、コリンキー、空心菜です。新鮮でみずみずしい野菜は、玉ねぎ以外全て皮ごといただきます。

有機農業ってなに？

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした「環境にやさしい農法」のひとつです。

殺虫剤や除草剤を使用しないことで農地周辺に様々な種類の虫や植物、カエルや鳥類が生息できる環境が作られ、生物多様性の保全につながります。また、有機農業を行う農地では炭素貯蔵量が増加し、間接的に大気中のCO₂削減につながります。

どうして環境に
やさしいの？

生産者さんにきいてみました



所沢農人 川瀬さん



陽子ファーム 池田さん

Q. 化学肥料を使わずに、どうやって野菜を大きく育てるのですか？

化学肥料はサプリメントのようなもので野菜にダイレクトに吸収されますが、私たちの畑で使用している落ち葉や食品残渣の堆肥は、虫や微生物を介して無機物へと分解され、植物が根から吸収できる栄養素になります。そのため時間はかかりますが化学肥料と同じかそれ以上に大きく育ちます。



