



7月の献立

Aブロック

中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
1	金	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン) マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、黒砂糖	833 26.1	6日(水) 七夕献立 7月7日は『七夕』です。それにちなんで、「七夕汁」は、星形のかまぼこと魚のすり身を麺状にした魚麵をいれて、天の川に見立てています。デザートはこの時季限定の「七夕ゼリー」です。お楽しみに！
		牛乳	パンプキンシチュー 鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう		
			ウインナー入り野菜ソテー キャベツ、ウインナー、にんじん、ピーマン、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
4	月	ご飯	鯖のごまだれ焼 鯖、米ぬか油、ごま、三温糖、しょうゆ、でんぶん	854 32.3	
		牛乳	豚汁 豚肉、ごぼう、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、大根、ねぎ、こんにゃく、油揚げ、みそ、しょうゆ		
			昆布入りサラダ キャベツ、にんじん、きゅうり、昆布、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
5	火	ほうれん草パン	エビグラタン 鶏肉、米ぬか油、えび、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、白こしょう、牛乳、バター、小麦粉、マカロニ、生クリーム、チーズ、パセリ、パン粉	814 31.8	
		牛乳	ミニトマト2個 野菜スープ ウインナー、米ぬか油、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
6	水	ご飯	いわしのかば焼き風 いわし、でんぶん、米ぬか油、しょうゆ、三温糖	788 30.5	
		牛乳	七夕汁 魚めん、白菜、ねぎ、にんじん、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
			七夕ゼリー なすの生姜炒め 豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、なす、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ		
7	木	ご飯	タッカルビ 鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、キャベツ、ピーマン、白菜キムチ、トーパンジャン、みそ、三温糖、しょうゆ、ごま油、でんぶん	830 31.4	
		牛乳	とうもろこし わかめスープ 豚肉、米ぬか油、わかめ、たけのこ、ねぎ、豆腐、にんじん、しょうゆ、白こしょう		
8	金	豚ごぼう丼(ご飯)	(豚ごぼう丼の具) 豚肉、米ぬか油、ごぼう、さやいんげん、しいたけ、にんじん、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子	773 32.5	
		牛乳	五目汁 鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、小松菜、じゃが芋、たけのこ、みそ、しょうゆ		
			野菜の甘酢和え キャベツ、きゅうり、パプリカ、酢、三温糖、米ぬか油		
11	月	ジャージャー麺	(ジャージャー麺) 中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トーパンジャン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、三温糖、しょうゆ、テンメンジャン、みそ、ねぎ、ごま油、でんぶん	844 28.9	
		牛乳	大学芋 さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま		
			海藻サラダ(たまねぎドレ) サラダ海藻7種、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎドレッシング		

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

夏野菜を食べよう!

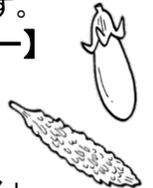
夏が旬の野菜を「夏野菜」といいます。水分をたっぷり含んでいるものが多く、食べると体を中から冷やしてくれる働きがあります。また、ビタミンやミネラルといった栄養素も豊富で、夏バテ予防の効果もあります。

【今月の夏野菜メニュー】

- ・ 1日(金)「パンプキンシチュー」
- ・ 6日(水)「なすの生姜炒め」
- ・ 7日(木)「とうもろこし」
- ・ 12日(火)「夏野菜のカレーライス」
- ・ 14日(木)「冬瓜汁」「ゴーヤと卵の炒め物」

7月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田	小玉すいか	群馬	にがうり	群馬
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	じゃが芋	鹿児島・長崎・府中	キャベツ	茨城・愛知他
豚肉	茨城・青森・山梨	ごぼう	群馬・宮崎他	小松菜	東京・埼玉・府中
鶏肉	宮崎・岩手	大根	青森・北海道	ピーマン	高知・茨城・府中他
いわし	千葉他	玉ねぎ	佐賀・香川・府中他	長茄子	茨城・府中
ちりめんじゃこ	兵庫	にんじん	千葉・青森	とうがん	神奈川・愛知
鯖	ノルウェー	れんこん	茨城	ズッキーニ	群馬・長野
しいら	長崎	とうもろこし	千葉・山梨	胡瓜	埼玉・茨城





7月の献立

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
12	火	夏野菜のカレーライス(ご飯)	(夏野菜のカレーライスの具)	816 24.6	15日(金) しいらのプロヴァンス風 フランスのプロヴァンス地方で有名な「にんにく」・「トマト」を使用した料理です。旬の夏野菜と一緒に煮込んで作ったプロヴァンスソースを揚げた「しいら」にかけて提供します。 
		牛乳			
		小玉すいか	じゃこ入り野菜炒め		
13	水	枝豆ご飯	(枝豆ご飯)／鶏肉の竜田揚	832 33.6	
		牛乳	もずく汁		
			変わりきんぴら		
14	木	ご飯	生揚げのピリ辛味噌かけ2個	751 34.6	
		五目佃煮	冬瓜汁		
		牛乳	ゴーヤと卵の炒め物		
15	金	デニッシュパン	しいらのプロヴァンス風	838 29.2	
		牛乳	コーンスープ		
			フレンチサラダ		
19	火	華風そばろ井	(麦ご飯／華風そばろ井の具)	854 34.8	
		牛乳	ウースータン		
			杏仁豆腐		

今月の府中産は、
 玉ねぎ、小松菜
 を使用する予定です。



今月の平均	
エネルギー(kcal)	819
たんぱく質(g)	30.9

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月1日(月)です。7月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。
 ※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(水)です。8月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

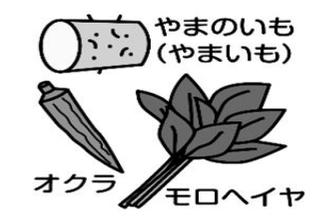
Aブロック

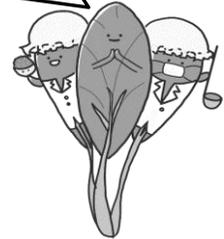
中学校

夏バテ対策にオススメの食べ物



しっかり食べて、「夏バテ」を吹き飛ばそう!

<p>ビタミンB1が多い食材</p>  <p>糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果があります。</p>	<p>香りの強い野菜</p>  <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<p>酸っぱい食べ物</p>  <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進効果があります。</p>	<p>ネバネバ野菜</p>  <p>ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
1	金	ご飯	鯖のごまだれ焼	854 32.3	6日(水) タッカルビ 韓国の焼肉料理の一つで、「タツ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨という意味です。鶏もも肉とキャベツや玉ねぎなどの野菜をたくさん使い、甘いみそで炒めて提供します。 	
		牛乳	豚汁			豚肉、ごぼう、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、大根、ねぎ、こんにやく、油揚げ、みそ、しょうゆ
			昆布入りサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり、昆布、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油
4	月	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン)	833 26.1		
		牛乳	パンプキンシチュー			鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう
			ウインナー入り野菜ソテー			キャベツ、ウインナー、にんじん、ピーマン、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ
5	火	華風そぼろ丼	(麦ご飯/華風そぼろ丼の具)	854 34.8		
		牛乳	ウースータン		鶏肉、米ぬか油、にんじん、豆腐、チンゲン菜、ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん	
			杏仁豆腐		ホワイトゼリー、りんご缶、黄桃、みかん	
6	水	ご飯	タッカルビ	830 31.4		
		牛乳	とうもろこし		豚肉、米ぬか油、わかめ、たけのこ、ねぎ、豆腐、にんじん、しょうゆ、白こしょう	
7	木	ご飯	いわしのかば焼き風	788 30.5		
		牛乳	七夕汁		魚めん、白菜、ねぎ、にんじん、ちらし蒲鉾、しょうゆ	
		七夕ゼリー	なすの生姜炒め		豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、なす、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	
8	金	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	844 28.9		
		牛乳	大学芋		中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トウバンジャン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、三温糖、しょうゆ、テンメンジャン、みそ、ねぎ、ごま油、でんぷん	
			海藻サラダ(たまねぎドレ)		サラダ海藻7種、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎドレッシング	
11	月	豚ごぼう丼(ご飯)	(豚ごぼう丼の具)	773 32.5		
		牛乳	五目汁		豚肉、米ぬか油、ごぼう、さやいんげん、しいたけ、にんじん、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子	
			野菜の甘酢和え		鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、小松菜、じゃが芋、たけのこ、みそ、しょうゆ	

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。



7月の献立

Bブロック

中学校

7月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田	小玉すいか	群馬	にがうり	群馬
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	じゃが芋	鹿児島・長崎・府中	キャベツ	茨城・愛知県
豚肉	茨城・青森・山梨	ごぼう	群馬・宮崎他	小松菜	東京・埼玉・府中
鶏肉	宮崎・岩手	大根	青森・北海道	ピーマン	高知・茨城・府中他
いわし	千葉他	玉ねぎ	佐賀・香川・府中他	長茄子	茨城・府中
ちりめんじゃこ	兵庫	にんじん	千葉・青森	とうがん	神奈川・愛知
鯖	ノルウェー	れんこん	茨城	ズッキーニ	群馬・長野
しいら	長崎	とうもろこし	千葉・山梨	胡瓜	埼玉・茨城

夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜を「夏野菜」といいます。水分をたっぷり含んでいるものが多く、食べると体を中から冷やしてくれる働きがあります。また、ビタミンやミネラルといった栄養素も豊富で、夏バテ予防の効果もあります。

【今月の夏野菜メニュー】

- ・ 4日(月)「パンプキンシチュー」
- ・ 6日(水)「とうもろこし」
- ・ 7日(木)「なすの生姜炒め」
- ・ 13日(水)「夏野菜のカレーライス」
- ・ 14日(木)「しいらのプロヴァンス風」



7月の献立

日 曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
12 火	枝豆ご飯	(枝豆ご飯) / 鶏肉の竜田揚	米、昆布、枝豆、三温糖、しょうゆ / 鶏肉、白こしょう、しょうゆ、しょうが、にんにく、でんぷん、米ぬか油	832 33.6	14日(木) しいらのプロヴァンス風 フランスのプロヴァンス地方で有名な「にんにく」・「トマト」を使用した料理です。旬の夏野菜と一緒に煮込んで作ったプロヴァンスソースを揚げた「しいら」にかけて提供します。 
	牛乳	もずく汁	もずく、白菜、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうゆ		
		変わりきんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、れんこん、さつま揚げ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子		
13 水	夏野菜のカレーライス(ご飯)	(夏野菜のカレーライスの具)	豚肉、じゃが芋、かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、トマト水煮、セロリー、にんにく、しょうが、米ぬか油、小麦粉、バター、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、三温糖、しょうゆ、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル	816 24.6	
	牛乳	小玉すいか	じゃこ入り野菜炒め	キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、にんじん、ホールコーン、ちりめんじゃこ、しょうが、しょうゆ、三温糖、米ぬか油	
14 木	デニッシュパン	しいらのプロヴァンス風	しいら、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、セロリー、なす、ズッキーニ、にんにく、トマト水煮、しょうゆ、三温糖、トマトケチャップ、ローレル、オリーブ油	838 29.2	
	牛乳	コーンスープ	鶏肉、米ぬか油、ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、じゃが芋、小松菜、白こしょう		
		フレンチサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、パプリカ、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう		
15 金	ご飯	生揚げのピリ辛味噌かけ2個	生揚げ、ねぎ、にんにく、しょうが、三温糖、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	751 34.6	
	五目佃煮	冬瓜汁	鶏肉、米ぬか油、とうがん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ		
	牛乳	ゴーヤと卵の炒め物	卵、豚肉、米ぬか油、にがうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、おかか、しょうゆ、白こしょう		
19 火	ほうれん草パン	エビグラタン	鶏肉、米ぬか油、えび、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、白こしょう、牛乳、バター、小麦粉、マカロニ、生クリーム、チーズ、パセリ、パン粉	814 31.8	
	牛乳	野菜スープ	ウインナー、米ぬか油、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
	ミニトマト2個				今月の府中産は  玉ねぎ、小松菜 を使用する予定です。
				今月の平均	
				エネルギー(kcal)	819
				たんぱく質(g)	30.9

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月1日(月)です。7月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。
 ※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(水)です。8月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

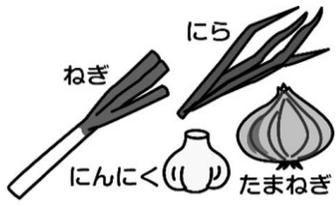
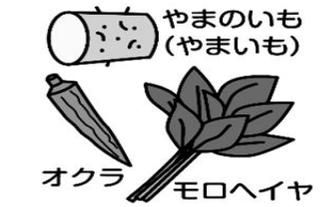
B
ブ
ロ
ッ
ク

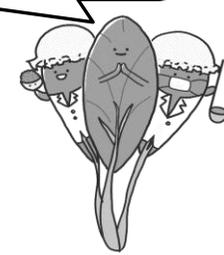
中
学
校

夏バテ対策にオススメの食べ物



しっかり食べて、「夏バテ」を吹き飛ばそう!

<p>ビタミンB1が多い食材</p>  <p>糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果があります。</p>	<p>香りの強い野菜</p>  <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<p>酸っぱい食べ物</p>  <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進効果があります。</p>	<p>ネバネバ野菜</p>  <p>ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸收を助けてくれます。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。