



7月の献立

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	火	親子丼(ご飯)	(親子丼の具)	775 34.1	3日(木) 華風塩麴スープ
		牛乳	鶏肉、卵、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうゆ、三温糖		
		冷凍みかん	豚肉、米ぬか油、にんじん、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、ねぎ、みそ、しょうゆ		
2	水	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン)	752 29.0	4日(金) 七夕献立
		牛乳	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、黒砂糖		
		キャベツのごまドレサラダ	鶏肉、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、トマト水煮、小麦粉、バター、生クリーム、三温糖、トマトケチャップ、白こしょう、ローレル		
3	木	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	770 29.6	7月7日は七夕です。それにちなみ、星の形のかまぼこが入った「七夕もずく汁」や、天の川や星をイメージして、米粉麺とオクラを使った「天の川サラダ」を提供します。
		牛乳	豚肉、牛肉、米ぬか油、白菜、小松菜、えのきたけ、にら、にんじん、ぜんまい、白菜キムチ、ごま、にんにく、しょうが、三温糖、コチジャン、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油		
		ミニトマト2個	華風塩麴スープ		
4	金	ご飯	いわしのかば焼風	751 24.4	8日(火) ジャージャー麺
		牛乳	七タもずく汁		
		キラキラみかんもち	米粉麺、米ぬか油、オクラ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、酢、三温糖		
7	月	ご飯	豚肉の七味焼	743 35.3	蒸した中華麺の上に肉みそをかけて食べます。肉みその味付けには、テンメンジャンと東京農工大学で作られた味噌を合わせて使います。
		五目佃煮	冬瓜汁		
		牛乳	さつま芋入りきんぴら		
8	火	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	778 30.1	
		牛乳	中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トーバンジャン、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、でんぶ		
		大学芋	さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま		
		海藻入りサラダ(かんきつドレ)	サラダ海藻6種、キャベツ、こんにゃく、枝豆、かんきつドレッシング		

※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。

※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

夏バテしない食生活を! 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

Aブロック
三
中
四
中
六
中
八
中
九
中

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

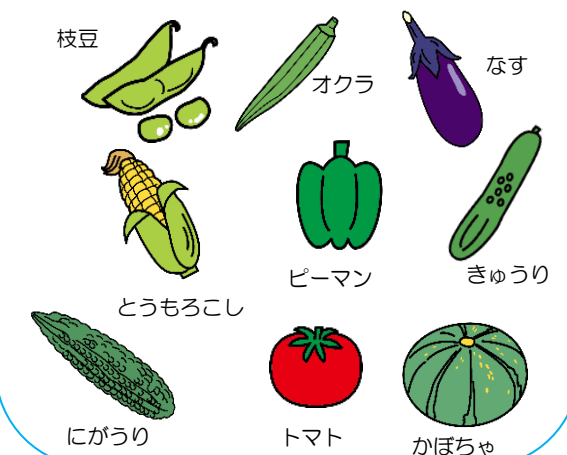


★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり疲れを回復したりする効果が期待できます。



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。





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
9	水	ポークジンジャー丼(ご飯)	(ポークジンジャー丼の具)	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、エリンギ、しょうゆ、しょうが、黒こしょう	753 36.2	11日(金) なすとベーコンのトマト煮  
		牛乳				
		とうもろこし	たこ団子汁	たこ団子、白菜、にんじん、小松菜、しょうが、しょうゆ		
10	木	ご飯	生揚げと野菜の旨煮	生揚げ、豚肉、米ぬか油、白菜、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、三温糖、しょうゆ、でんぷん	744 33.5	夏野菜の「なす」「トマト」を使った煮込み料理です。ベーコンの塩味や、トマトのうま味、酸味がおいしさを引き出します。
		牛乳	じゃが芋の味噌汁	鶏肉、じゃが芋、小松菜、しょうゆ、みそ		
			三色甘酢和え	大根、きゅうり、パプリカ、酢、三温糖、米ぬか油		
11	金	マーブルパン	めだいのオニオンマスタードソース	めだい、白こしょう、小麦粉、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、酢、レモン、三温糖、粒マスタード、しょうゆ、でんぷん	771 36.8	15日(火) ほっけの塩焼  北海道内で水揚げ・消費される「真ほっけ」です。冷蔵技術の発達で関東でも食べることができるようになり、今回給食で提供します。
		牛乳	鶏肉とキャベツのスープ	鶏肉、にんじん、キャベツ、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
			なすとベーコンのトマト煮	ベーコン、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、大豆、なす、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、バジル、でんぷん		
14	月	ご飯	鶏肉のから揚げ和風だれ	鶏肉、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖	786 30.5	16日(水) いかのサルサソース  「サルサ」とはメキシコ料理に使われるソースです。トマトの酸味と唐辛子の辛みが特徴です。揚げた「いか」にからめて食べます。
		牛乳	玉ねぎとなすの味噌汁	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、なす、油揚げ、しいたけ、にんじん、みそ、しょうゆ		
			江戸菜入り梅和え	キャベツ、きゅうり、江戸菜、にんじん、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、梅肉		
15	火	枝豆ご飯	(枝豆ご飯)／ほっけの塩焼	米、昆布、枝豆、三温糖／ほっけ、米ぬか油	757 38.1	「サルサ」とはメキシコ料理に使われるソースです。トマトの酸味と唐辛子の辛みが特徴です。揚げた「いか」にからめて食べます。
		牛乳	だまこ汁	鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、しめじ、だまこ餅、ねぎ、しょうゆ		
			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(かつお)、しょうゆ、白こしょう		
16	水	フレッシュパン	いかのサルサソース	いか、でんぷん、米ぬか油、ピーマン、トマト水煮、にんにく、玉ねぎ、トマトケチャップ、三温糖、白こしょう、レモン、オリーブ油、チリパウダー、一味唐辛子	803 37.0	今月の府中産の食材は、 小松菜、じゃがいも、しいたけ 農工大の食材は、 みそを 使用する予定です。 
		牛乳	ペンネ入り豆スープ	豚肉、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、いんげん豆、青大豆、ペンネ、パセリ、しょうゆ		
			ウインナーと野菜のソテー	ウインナー、米ぬか油、エリンギ、にんじん、キャベツ、白こしょう、しょうゆ		
17	木	夏野菜のカレーライス	(麦ご飯／夏野菜のカレーライスの具)	米、大麦／豚肉、じゃが芋、かぼちゃ、玉ねぎ、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	795 24.0	
		乳酸菌飲料				
		すいか	じゃこ入り炒めナムル	ちりめんじゃこ、ベーコン、にんにく、ねぎ、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、三温糖、しょうゆ、ごま油		
※今月は週に一回程度、冷たいデザートなど「涼を感じられるメニュー」を取り入れています。					今月の平均	
※教職員の今月分給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(木)です。7月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。					エネルギー(kcal)	768
※教職員の9月分給食費の納付期限(口座振替日)は、9月1日(月)です。8月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。					たんぱく質(g)	32.2
7月の主な使用食材の予定産地(中学校)						
問い合わせ先 Tel 042(366)8374						

米	千葉	小玉すいか	茨城・新潟他	にんにく	青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・北海道	とうもろこし	群馬・茨城・千葉	ねぎ	茨城・千葉
牛肉	北海道他	さつま芋	千葉・茨城	キャベツ	茨城・愛知
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	長崎・静岡・東京他	オクラ	沖縄
鶏肉	岩手・宮崎・山梨他	ごぼう	宮崎	長茄子	茨城・群馬
いわし	千葉	大根	青森	にがうり	茨城・群馬
ちりめんじゃこ	兵庫	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他	にら	栃木
めだい	ニュージーランド	とうがん	静岡・愛知	白菜	長野
ほっけ	北海道	にんじん	千葉・青森	ピーマン	宮崎

使用食品原材料
配合表

給食センター
ホームページ

府中市学校給食センター 献立表

発行日:令和7年6月26日

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
1	火	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン)	752 29.0	 3日(木) 七夕献立 7月7日は七夕です。それにちなみ、星の形のかまぼこが入った「七夕もずく汁」や、天の川や星をイメージして、米粉麺とオクラを使った「天の川サラダ」を提供します。
		牛乳	鶏肉、セロリ、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、トマト水煮、小麦粉、バター、生クリーム、三温糖、トマトケチャップ、白こしょう、ローレル		
		キャベツのごまドレサラダ	キャベツ、きゅうり、ひじき、ミックスビーンズ4種、にんじん、玉ねぎ、酢、しょうゆ、三温糖、ごま、米ぬか油		
2	水	ご飯	豚肉の七味焼	743 35.3	
		五目佃煮	冬瓜汁		
		牛乳	さつま芋入りきんぴら		
3	木	ご飯	いわしのかば焼風	751 24.4	
		牛乳	七夕もずく汁		
		キラキラみかんもち	天の川サラダ		
4	金	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	770 29.6	4日(金) 華風塩麴スープ 鶏ガラでとったスープに、肉、豆腐、野菜を入れて煮込み、塩麴などで味をつけます。
		牛乳	鶏肉、牛肉、米ぬか油、白菜、小松菜、えのきたけ、にら、にんじん、ぜんまい、白菜キムチ、ごま、にんにく、しょうが、三温糖、コチジャン、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油		
		ミニトマト2個	華風塩麴スープ		
			鶏肉、豆腐、大根、にんじん、ねぎ、塩麴、しょうゆ、ごま油		
7	月	親子丼(ご飯)	(親子丼の具)	775 34.1	今月の府中産の食材は、小松菜、じゃがいも、しいたけ 農工大の食材は、みそを使用する予定です。
		牛乳	鶏肉、卵、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうゆ、三温糖		
		冷凍みかん	田舎汁		
8	火	ご飯	生揚げと野菜の旨煮	744 33.5	
		牛乳	じゃが芋の味噌汁		
			三色甘酢和え		

※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。

※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

夏パテしない食生活を! 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

Bブロック
一中
二中
五中
七中
十中
浅間中
かがやき

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

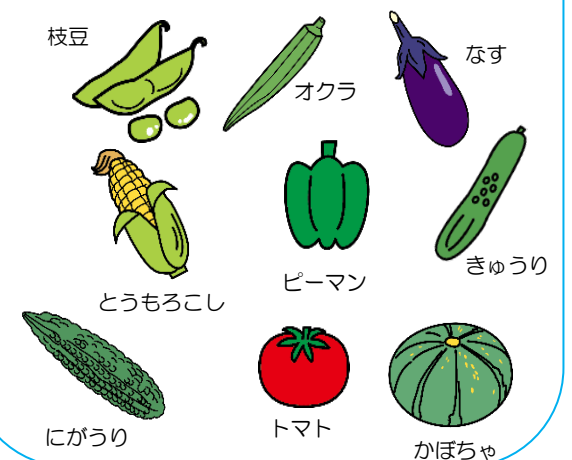


★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり疲れを回復したりする効果が期待できます。



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。





7月の献立

B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
9	水	マーブルパン	めだいのオニオンマスタードソース	めだい、白こしょう、小麦粉、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、酢、レモン、三温糖、粒マスタード、しょうゆ、でんぷん	771 36.8	9日（水）   なすとベーコンのトマト煮 夏野菜の「なす」「トマト」を使った煮込み料理です。ベーコンの塩味や、トマトのうま味、酸味がおいしさを引き出します。
		牛乳	鶏肉とキャベツのスープ	鶏肉、にんじん、キャベツ、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
			なすとベーコンのトマト煮	ベーコン、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、大豆、なす、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、バジル、でんぷん		
10	木	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	778 30.1	
		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		
			海藻入りサラダ(かんきつドレ)	サラダ海藻6種、キャベツ、こんにゃく、枝豆、かんきつドレッシング		
11	金	ポークジンジャー丼(ご飯)	(ポークジンジャー丼の具)	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、エリンギ、しょうゆ、しょうが、黒こしょう	753 36.2	10日（木） ジャージャー麺  蒸した中華麺の上に肉みそをかけて食べます。肉みその味付けには、テンメンジャンと東京農工大学で作られた味噌を合わせて使います。
		牛乳	とうもろこし	たこ団子汁		
14	月	枝豆ご飯	(枝豆ご飯)／ほっけの塩焼	米、昆布、枝豆、三温糖／ほっけ、米ぬか油	757 38.1	14日（月）  ほっけの塩焼 北海道内で水揚げ・消費される「真ほっけ」です。冷蔵技術の発達で関東でも食べることができるようになり、今回給食で提供します。
		牛乳	だまこ汁	鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、しめじ、だまこ餅、ねぎ、しょうゆ		
			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(かつお)、しょうゆ、白こしょう		
15	火	ご飯	鶏肉のから揚げ和風だれ	鶏肉、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖	786 30.5	
		牛乳	玉ねぎとなすの味噌汁	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、なす、油揚げ、しいたけ、にんじん、みそ、しょうゆ		
			江戸菜入り梅和え	キャベツ、きゅうり、江戸菜、にんじん、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、梅肉		
16	水	夏野菜のカレーライス	(麦ご飯／夏野菜のカレーライスの具)	米、大麦／豚肉、じゃが芋、かぼちゃ、玉ねぎ、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	795 24.0	17日（木）  いかのサルサソース 「サルサ」とはメキシコ料理に使われるソースです。トマトの酸味と唐辛子の辛みが特徴です。揚げた「いか」にからめて食べます。
		牛乳	すいか	じゃこ入り炒めナムル		
17	木	フレッシュパン	いかのサルサソース	いか、でんぷん、米ぬか油、ピーマン、トマト水煮、にんにく、玉ねぎ、トマトケチャップ、三温糖、白こしょう、レモン、オリーブ油、チリパウダー、一味唐辛子	803 37.0	
		牛乳	ペンネ入り豆スープ	豚肉、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、いんげん豆、青大豆、ペンネ、パセリ、しょうゆ		
			ウインナーと野菜のソテー	ウインナー、米ぬか油、エリンギ、にんじん、キャベツ、白こしょう、しょうゆ		
※今月は週に一回程度、冷たいデザートなど「涼を感じられるメニュー」を取り入れています。					今月の平均	
※教職員の今月分給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(木)です。7月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。					エネルギー(kcal)	768
※教職員の9月分給食費の納付期限(口座振替日)は、9月1日(月)です。8月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。					たんぱく質(g)	32.2

7月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	千葉	小玉すいか	茨城・新潟他	にんにく	青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・北海道	とうもろこし	群馬・茨城・千葉	ねぎ	茨城・千葉
牛肉	北海道他	さつま芋	千葉・茨城	キャベツ	茨城・愛知
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	長崎・静岡・東京他	オクラ	沖縄
鶏肉	岩手・宮崎・山梨他	ごぼう	宮崎	長茄子	茨城・群馬
いわし	千葉	大根	青森	にがうり	茨城・群馬
ちりめんじゃこ	兵庫	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他	にら	栃木
めだい	ニュージーランド	とうがん	静岡・愛知	白菜	長野
ほっけ	北海道	にんじん	千葉・青森	ピーマン	宮崎

使用食品原材料 配合表

給食センター ホームページ

問い合わせ先 Tel 042(366)8374