



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)	お知らせ
1 水	ご飯	鶏肉のおろし玉ねぎソース	752 29.7	6日(月) <b>新メニュー</b> クリームソース パスタ 
	牛乳	だまこ汁		
		野菜の辛子酢和え		
2 木	きつね丼	(麦ご飯・きつね丼の具)	801 31.3	国産小麦で作ったペンネをゆで、ベーコンや野菜、きのこの入ったクリームソースをからませます。
	牛乳	冷凍みかん		
3 金	ご飯	鯖の塩焼	754 30.5	7日(火) 七夕献立 
	牛乳	もずく汁		
		なすとピーマンの味噌炒め		
6 月	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン)	785 25.3	7月7日は七夕です。それにちなみ「冬瓜汁」には夏の冬瓜と、星の形をしたかまぼこを入れます。「天の川サラダ」には天の川や星をイメージして、米粉麺とオクラを使います。
	牛乳	ミネストローネ		
		クリームソースパスタ		
7 火	ご飯	いわしの南蛮風	774 28.0	
	牛乳	冬瓜汁		
		キラキラみかんもち		

 **栄養バランス** を考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● **選び方の基本** 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

● **コンビニで買う場合（例）** 給食の組み合わせも参考にしてください。


**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類



**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



**主食**  
おにぎり、そば、パン



**主菜**  
冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵

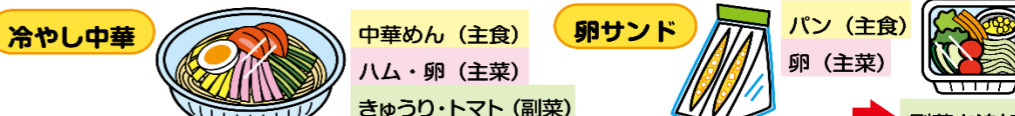


**副菜**  
スープ、サラダ、煮物



★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華** (中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)) + **卵サンド** (パン(主食)、卵(主菜)) + **サラダ** (副菜を追加！)



牛乳・乳製品・果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**



**果物**



★ 夏野菜は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



★ 市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



中学校

Aブロック  
三中  
四中  
六中  
八中  
九中

# 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)	お知らせ
8	水	プルコギ丼 (ご飯・プルコギ丼の具)	米、牛肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、オイスターソース、みそ、三温糖、しょうゆ、コチュジャン、ごま	835 35.2	<p><b>「府中市平和都市宣言40周年」献立</b> ～中国～</p> <p><b>9日(木)</b> 「汁なし担々麺」 肉と野菜を使い、味噌やねりごま、トウバンジャンなどで味付けしたそばろを中華麺の上のせて食べます。</p> <p><b>15日(水)</b> チキンスープカレー だしのうま味がきいたスパイシーなスープに、大きめに切った肉や野菜を入れます。</p> <p><b>16日(木)</b> 夏野菜ウインナーソテー 夏野菜は、ズッキーニとピーマンとホールコーンが入っています。ズッキーニは、くせが少なく、やわらかい食感が特徴です。ウインナーと合わせて炒め物にします。</p>
		牛乳			
		とうもろこし	鶏肉、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、小松菜、しょうゆ、黒こしょう、酢、ごま油、でんぷん		
9	木	汁なし担々麺 (中華麺・汁なし担々麺の具)	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、みそ、ごま、ラー油、でんぷん	833 33.3	
		牛乳	さつま芋の蜜がらめ さつま芋、米ぬか油、三温糖、水あめ		
			切干大根サラダ(中華ドレ) 切干大根、にんじん、きゅうり、中華ドレッシング		
10	金	ご飯	豚肉の生姜炒め 豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ	741 34.0	
		牛乳	具だくさん汁 生揚げ、鶏肉、にんじん、白菜、大根、しょうゆ		
		りんごのコンポート	こんにゃく入り小松菜サラダ 小松菜、こんにゃく、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ		
13	月	ご飯	生揚げの香味ソース2個 生揚げ、ねぎ、にんにく、しょうが、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま油	758 36.2	
		味付のり	にぎすつみれ汁 にぎすつみれ、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ		
		牛乳	ゴーヤと卵の炒め物 卵、豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、にがうり、しょうゆ、白こしょう、おかか(かつお)、三温糖		
14	火	枝豆ご飯 (枝豆ご飯)／ほっけのから揚げ	米、枝豆、昆布、三温糖／ほっけ、でんぷん、米ぬか油	789 33.2	
		牛乳	いもち入りすいとん風 豚肉、米ぬか油、しめじ、大根、ねぎ、かぼちゃ、いもち、みそ、しょうゆ		
		フローズンゼリー	野菜のごま和え 小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、三温糖、ごま		
15	水	ご飯	チキンスープカレー 鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、カレー粉	762 28.9	
		ドリンクヨーグルト	ツナ入り野菜炒め 小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、ホールコーン、ベーコン、まぐろ油漬、米ぬか油、白こしょう、三温糖、しょうゆ		
16	木	デニッシュパン	いかのレモン風味だれ いか、でんぷん、米ぬか油、三温糖、水あめ、酢、レモンパウダー、トウバンジャン、にんにく	797 31.4	
		牛乳	ポテ豆スープ 豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、ミックビーンズ4種、白こしょう、しょうゆ		
			夏野菜ウインナーソテー ウインナー、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
<p>※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。</p> <p>※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。</p>					<p>給食センターホームページ</p> <p>アレルギー情報はこちら</p>
					<p>今月の平均</p> <p>エネルギー(kcal) 782</p> <p>たんぱく質(g) 31.4</p>

### 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	茨城・神奈川・新潟	大根	群馬
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	じゃが芋	茨城・東京	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他
牛肉	北海道他	オクラ	沖縄	とうがん	静岡・茨城
豚肉	茨城・埼玉・群馬・千葉他	キャベツ	群馬	とうもろこし	群馬・埼玉・千葉
鶏肉	岩手・山梨・宮崎他	胡瓜	茨城・栃木	茄子	熊本
いわし	千葉	ごぼう	青森・群馬	にがうり	群馬
鯖	ノルウェー	小松菜	千葉・東京	にんじん	青森・北海道
にぎすつみれ	新潟	しょうが	熊本	にんにく	青森他
ほっけ	ロシア他	ズッキーニ	群馬・茨城	ねぎ	茨城

今月の府中産の食材は、  
・小松菜(田村時男さん、戸塚孝さん)  
・じゃが芋(高野浩太郎さん)  
・玉ねぎ(知久間亮昌さん、高野浩太郎さん)  
・しいたけを  
使用する予定です。  
※()内は生産者



問い合わせ先 Tel 042(366)8374

7月の献立

日 曜	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1 水	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	785 25.3
	牛乳	ミネストローネ	にんにく、豚肉、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、キャベツ、ミックスビーンズ4種、にんじん、トマト水煮、 トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう、三温糖	
		クリームソースパスタ	ペンネ、にんにく、ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、黒こしょう、生クリーム、パセリ、小麦粉、バター	
2 木	ご飯	いわしの南蛮風	いわし、でんぷん、米ぬか油、こねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、一味唐辛子	774 28.0
	牛乳	冬瓜汁	豚肉、米ぬか油、とうがん、にんじん、ねぎ、ちらし蒲鉾、しょうゆ	
	キラキラみかんもち	天の川サラダ	米粉麺、米ぬか油、オクラ、にんじん、キャベツ、きゅうり、こんにやく、酢、三温糖	
3 金	プルコギ丼	(ご飯・プルコギ丼の具)	米、牛肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、オイスターソース、みそ、三温糖、 しょうゆ、コチュジャン、ごま	835 35.2
	牛乳	とうもろこし	鶏肉、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、小松菜、しょうゆ、黒こしょう、酢、ごま油、でんぷん	
6 月	ご飯	鶏肉のおろし玉ねぎソース	鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、三温糖、しょうゆ、でんぷん	752 29.7
	牛乳	だまこ汁	豚肉、米ぬか油、だまこ餅、大根、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ	
		野菜の辛子酢和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油	
7 火	きつね丼	(麦ご飯・きつね丼の具)	米、大麦、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、枝豆、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん	801 31.3
	牛乳	冷凍みかん	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、白菜、しょうゆ、しょうが	

1日(水) **新メニュー**  
クリームソース  
パスタ

国産小麦で作ったペンネをゆで、ベーコンや野菜、きのこの入ったクリームソースをからませます。



2日(木)  
七夕献立

7月7日は七夕です。それにちなみ「冬瓜汁」には夏の冬瓜と、星の形をしたかまぼこを入れます。「天の川サラダ」には天の川や星をイメージして、米粉麺とオクラを使います。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの方が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

- **選び方の基本** 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。
- **コンビニで買う場合（例）** 給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

主食 + 主菜 + 副菜

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

牛乳・乳製品・果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

冷やし中華 (中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)) + 卵サンド (パン(主食)、卵(主菜))

副菜を追加！

★ 夏野菜は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



★ 市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



Bブロック  
一 中  
二 中  
五 中  
七 中  
十 中  
浅間中  
かがやき

# 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)	お知らせ	
8	水	ご飯	鯖の塩焼	鯖、米ぬか油	754 30.5	<p>「府中市平和都市宣言40周年」献立 </p> <p><b>10日(金)</b> 「汁なし担々麺」 肉と野菜を使い、味噌やねりごま、トウバンジャンなどで味付けしたそばろを中華麺の上のせて食べます。</p>
		牛乳	もずく汁	にんじん、白菜、ねぎ、もずく、しょうゆ		
			なすとピーマンの味噌炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、なす、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ		
9	木	ご飯	豚肉の生姜炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ	741 34.0	
		牛乳	具だくさん汁	生揚げ、鶏肉、にんじん、白菜、大根、しょうゆ		
		りんごのコンポート	こんにゃく入り小松菜サラダ	小松菜、こんにゃく、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ		
10	金	汁なし担々麺	(中華麺・汁なし担々麺の具)	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、みそ、ごま、ラー油、でんぷん	833 33.3	
		牛乳	さつま芋の蜜がらめ	さつま芋、米ぬか油、三温糖、水あめ		
			切干大根サラダ(中華ドレ)	切干大根、にんじん、きゅうり、中華ドレッシング		
13	月	枝豆ご飯	(枝豆ご飯)／ほっけのから揚げ	米、枝豆、昆布、三温糖／ほっけ、でんぷん、米ぬか油	789 33.2	
		牛乳	いももち入りすいとん風	豚肉、米ぬか油、しめじ、大根、ねぎ、かぼちゃ、いもち、みそ、しょうゆ		
		フローズンゼリー	野菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、三温糖、ごま		
14	火	ご飯	生揚げの香味ソース2個	生揚げ、ねぎ、にんにく、しょうが、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま油	758 36.2	
		味付のり	にぎすのつみれ汁	にぎすつみれ、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ		
		牛乳	ゴーヤと卵の炒め物	卵、豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、にがうり、しょうゆ、白こしょう、おおか(かつお)、三温糖		
15	水	デニッシュパン	いかのレモン風味だれ	いか、でんぷん、米ぬか油、三温糖、水あめ、酢、レモンパウダー、トウバンジャン、にんにく	797 31.4	
		牛乳	ポテ豆スープ	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、ミックビーンズ4種、白こしょう、しょうゆ		
			夏野菜ウインナーソテー	ウインナー、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
16	木	ご飯	チキンスープカレー	鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、カレー粉	762 28.9	
		ドリンクヨーグルト	ツナ入り野菜炒め	小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、ホールコーン、ベーコン、まぐろ油漬、米ぬか油、白こしょう、三温糖、しょうゆ		
		すいか				

※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。  
 ※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。

[給食センターホームページ](#)

[アレルギー情報ははこちら](#)

今月の平均

エネルギー(kcal)	782
たんぱく質(g)	31.4

### 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	茨城・神奈川・新潟	大根	群馬
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	じゃが芋	茨城・東京	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他
牛肉	北海道他	オクラ	沖縄	とうがん	静岡・茨城
豚肉	茨城・埼玉・群馬・千葉他	キャベツ	群馬	とうもろこし	群馬・埼玉・千葉
鶏肉	岩手・山梨・宮崎他	胡瓜	茨城・栃木	茄子	熊本
いわし	千葉	ごぼう	青森・群馬	にがうり	群馬
鯖	ノルウェー	小松菜	千葉・東京	にんじん	青森・北海道
にぎすつみれ	新潟	しょうが	熊本	にんにく	青森他
ほっけ	ロシア他	ズッキーニ	群馬・茨城	ねぎ	茨城

今月の府中産の食材は、  
 ・小松菜(田村時男さん、戸塚孝さん)  
 ・じゃが芋(高野浩太郎さん)  
 ・玉ねぎ(知久間亮昌さん、高野浩太郎さん)  
 ・しいたけを  
 使用する予定です。  
 ※()内は生産者



問い合わせ先 Tel 042(366)8374

## Bブロック