

令和8年7月分



予定献立表



昭島市立瑞雲中学校
昭島市立清泉中学校

日曜	主 食	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
	飲 み 物				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 水	夏野菜のスタミナ丼 (ご飯) 牛乳	夏野菜のスタミナ丼 (具) 大学芋 (揚) わかめと豆腐のスープ		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・玉ねぎ・ズッキーニ・人参・なす・砂糖・白ごま・ごま油・澱粉・さつまいも・水あめ・黒ごま・鶏肉・絹豆腐・もやし・えのき・わかめ・長ねぎ	835	27.4	今月の献立紹介 3日 アメリカの料理 チリコンカン アメリカテキサス州で生まれた煮込み料理です。スパイシーな風味とトマトの酸味が絡み合い、濃厚な味わいと豆の食感が特徴の料理です。
2 木	ご飯 牛乳	さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 僧兵汁		米・牛乳・さば・鶏肉・かぼちゃ・生姜・油・砂糖・豚肉・にんにく・人参・大根・干しいたけ・里芋・白菜・木綿豆腐・長ねぎ・ 小松菜 ・みそ	752	36.6	
3 金	ナン 牛乳	チリコンカン ハーブポテト こだますいか	 ナンにチリコンカンをつけて食べましょう！	ナン・牛乳・大豆・豚肉・油・にんにく・生姜・セロリー・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・バター・小麦粉・トマト・砂糖・じゃが芋・パセリ・バジル・すいか	756	31.3	7日 セタ献立 セタは、織姫と彦星が年に一度会えると言われている日です。短冊に願い事を書いたり、笹にかざりをつけたりして楽しみます。7日の給食に、天の川に見立てたそうめんと、星に見立てたおくらを入れた「セタ汁」が登場します。
6 月	菜飯 牛乳	ホキの竜田揚げ (揚) 冬瓜の炒め物 沖縄風うどん		米・大麦・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・ホキ・生姜・澱粉・油・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・冬瓜・砂糖・ごま油・うどん・豚肉・かまぼこ・長ねぎ	831	37.8	
7 火	ご飯 牛乳	いわしのごまみそだれ (揚) いんげんと糸こんにゃくのピリ辛炒め セタ汁		米・牛乳・いわし・生姜・澱粉・油・砂糖・みそ・すりごま・豚肉・糸こんにゃく・人参・さやいんげん・白ごま・ごま油・そうめん・かまぼこ・干しいたけ・絹豆腐・長ねぎ・オクラ	712	29.9	8日 インドネシアの料理 ナシゴレン インドネシア発祥の米を炒めて作る料理で、エスニック料理の中でも特に人気があります。甘め、辛め、スパイス強めなど様々な味付けがありますが、給食では甘辛く味付けしました。
8 水	ナシゴレン 牛乳	生揚げときのこの煮物 野菜のごま炒め和え ソトアヤム	 世界の料理	米・鶏肉・生姜・油・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・砂糖・オースターソース・牛乳・豚肉・長ねぎ・人参・生揚げ・しめじ・えのき・澱粉・キャベツ・もやし・すりごま・ねりごま・ごま油・にんにく・春雨・レモン	719	30.4	
9 木	カレーピラフ 牛乳	さけのガーリックバター焼き ジャーマンポテト キャベツのスープ ヨーグルト		米・鶏肉・油・赤ピーマン・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・牛乳・さけ・にんにく・砂糖・バター・じゃが芋・ウィンナーソーセージ・人参・キャベツ・生姜・ヨーグルト	726	36.1	13月 クファージュシー 鶏肉の葱ソース (揚) ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁
10 金	ご飯 牛乳	生揚げのチリソース炒め 炒めナムル 中華コンスープ		米・牛乳・人参・玉ねぎ・ピーマン・生揚げ・にんにく・生姜・長ねぎ・油・砂糖・ごま油・澱粉・もやし・ 小松菜 ・白ごま・鶏肉・絹豆腐・とうもろこし・卵・チンゲンサイ	706	26.3	
13 月	クファージュシー 牛乳	鶏肉の葱ソース (揚) ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁		米・豚肉・油・人参・干しいたけ・昆布・かまぼこ・油揚げ・牛乳・鶏肉・澱粉・長ねぎ・砂糖・ゴーヤー・もやし・木綿豆腐・ごま油・かつお節・大根・えのき・もずく・みそ	763	37.8	14火 中華丼 (具) 焼きししゃもの南蛮漬け 野菜と鶏肉の炒め物
14 火	中華丼 (ご飯) 牛乳	中華丼 (具) 焼きししゃもの南蛮漬け 野菜と鶏肉の炒め物		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・人参・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・白菜・いか・オースターソース・澱粉・ごま油・ししゃも・砂糖・鶏肉・もやし・とうもろこし・ 小松菜	700	30.8	
15 水	ご飯 牛乳	いかの香味だれ 茎わかめの炒め煮 トマトとオクラの肉じゃが		米・牛乳・いか・生姜・油・長ねぎ・砂糖・澱粉・ごま油・わかめ・人参・こんにゃく・油揚げ・干しいたけ・白ごま・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・ トマト ・オクラ	718	34.0	16木 夏野菜カレーライス (麦ご飯) 夏野菜カレーライス (具) 野菜のガーリックソテー こだますいか
16 木	夏野菜カレーライス (麦ご飯) 牛乳	夏野菜カレーライス (具) 野菜のガーリックソテー こだますいか	16日 清泉中学校は給食がありません。	米・大麦・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・油・玉ねぎ・人参・ じゃが芋 ・ かぼちゃ ・ ピーマン ・なす・小麦粉・バター・砂糖・りんご・ズッキーニ・とうもろこし・ キャベツ ・オリーブ油・すいか	755	23.1	
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。					今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 748 (830)	たんぱく質(g) 31.8 (27~41.5)

沖縄県の郷土料理

6日(月) 沖縄風うどん

「沖縄そば」をうどんを使ってアレンジしました。沖縄そばは、豚骨とかつおからとただしを使った汁と、小麦粉とかん水で作った麺が特徴です。地域により、いろいろな麺や具があります。

13日(月) クファージュシー

豚肉や野菜、かまぼこを使った炊き込みご飯です。もともとは行事や祝い事などでふるまわれる料理でしたが、近年は家庭料理としても食べられています。

ゴーヤーチャンプルー

沖縄県を代表する家庭料理で、豆腐とゴーヤーなどの野菜を炒めて作ります。ゴーヤーは熱に強いビタミンCを豊富に含み、苦味は食欲を刺激することから、夏バテ予防としても食べられています。

もずくのみそ汁

沖縄県はもずくの生産量が全国一位です。全国シェアの約9割以上を占めています。



1学期の給食はいかがでしたか？
暑い夏を乗り切って、2学期も元気に会いましょう！

2学期の給食開始は、
9月2日(水)です。

楽しみにしててください。



今月の地場野菜

昭島でとれた新鮮な野菜を使います！(太字下線表記) 色とりどりの野菜を味わって食べましょう。



小松菜



キャベツ



玉ねぎ



かぼちゃ



じゃが芋



トマト



ピーマン