



令和6年 7月分 予定献立表

Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲食物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1月	たこめし 豚肉とレタスのすまし汁 鯖の塩焼き しらたきのつるつる炒め 	牛乳	たこ、豚肉 豆腐、さば ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが、ごぼう、えだ まめ、レタス、にんに く、とうもろこし、もやし	米 しらたき 三温糖	油 ごま油	720	36.8
2火	担々うどん(めん・つけ汁) ちくわの二色天ぷら(ごま・カレー) じゃが芋のシャキシャキサラダ 	牛乳	豚肉、大豆 みそ ちくわ ツナ 煮干し粉	牛乳	にんじん 赤パプリカ	しょうが、にんにく、も やし、とうもろこし、長 ねぎ、きゅうり	うどん 薄力粉 上新粉 じゃがいも 三温糖	油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	860	34.9
3水	枝豆ごはん わかめとオクラの中華卵スープ タンドリーチキン(六中生徒作品) 冷凍パイナップル	牛乳	豆腐 卵 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	オクラ	えだまめ、たまねぎ、 しょうが、にんにく、レ モン果汁、パイナップル	雑穀米 米 三温糖	ごま油 ノンエッグマ ヨネーズ	721	31.7
4木	ごはん なすとみょうがの味噌汁 鰯のごまだれかけ 梅おかかサラダ 	牛乳	油揚げ みそ、あじ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	なす、たまねぎ、だいこ ん、みょうが、しょう が、キャベツ、もやし、 梅	米 片栗粉 三温糖	ごま油 油 ごま	727	30.9
5金	ジャーマンポテトトースト キャロットポタージュ マカロニサラダ	牛乳	ベーコン 豆乳、みそ	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、きゅうり、と うもろこし	食パン じゃがいも 薄力粉 マカロニ 三温糖	油 バター ごま ごま油	682	29.1
8月	ちらし寿司 七夕汁 鰯の西京だれかけ 大根サラダ 	牛乳	鶏肉、みそ 油揚げ かまぼこ 豆腐、ぶり 西京みそ	牛乳	にんじん こまつな オクラ みずな	しいたけ、とうもろこ し、だいこん、キャベツ	米 三温糖 そうめん 片栗粉	油	745	32.5
9火	ミートソーススパゲティ (めん・ソース) 小平産とうもろこし 南瓜とツナのサラダ	牛乳	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ、マッシュ ルーム、しょうが、にん にく、セロリー、とうも ろこし、えだまめ	スパゲティ 三温糖	油 ノンエッグマ ヨネーズ	786	33.8
10水	麦ごはん 冷や汁風 目光の唐揚げ 切干大根のまだか漬け 冷凍みかん 	牛乳	豆腐、さば 麦みそ いか、大豆	牛乳 めひかり 昆布	しそ にんじん	きゅうり、みょうが、 しょうが、切干大根、み かん	米 おむぎ 薄力粉 上新粉 三温糖	ごま 油	748	32.0
11木	ごはん 冬瓜入り中華スープ 豆腐南蛮 豚キムチ炒め 	牛乳	ベーコン とうふ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが、にんにく、エ リンギ、とうがん、と うもろこし、たまねぎ、レ モン果汁、白菜キムチ、 長ねぎ、キャベツ	米 片栗粉 三温糖	油 ノンエッグマ ヨネーズ	830	33.0
12金	ナスのバターチキンカレー (ごはん・ルー)(五中生徒作品) コロコロポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	トマト にんじん	にんにく、しょうが、た まねぎ、なす、キャベ ツ、レモン果汁、みかん 缶、黄桃缶、パイナップル	米 三温糖 米粉 じゃがいも グラニュー糖	バター 油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	878	25.7
16火	ミルクパン ビーンズシチュー 白身魚のりんごソースがけ 小平産えだまめ	牛乳	豚肉、大豆 メルルーサ	牛乳	にんじん トマト	しょうが、にんにく、エ リンギ、たまねぎ、りん ご、えだまめ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 三温糖	油 バター	691	37.3
17水	ごはん 新生姜の味噌汁 じゃが芋の肉味噌がらめ じゃこわかサラダ	牛乳	油揚げ 豆腐、みそ 豚肉	牛乳 わかめ じゃこ	こまつな にんじん にら	新しょうが、しょうが、 にんにく、たまねぎ、だ いこん、きゅうり	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖	油 ごま油	822	32.0

日・曜	献立名	飲食物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
18 木	ガパオライス（ごはん・具） （六中生徒作品） トムヤムスープ すいか  	牛乳 鶏肉、大豆 いか、えび 豆乳		牛乳	にんじん、 赤パプリカ、チンゲンサイ、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、まいたけ、マッシュルーム、もやし、レモン果汁、黄パプリカ、すいか	米 三温糖 はるさめ	ごま油	666	28.2
※都合により献立内容が変更になる場合があります。※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。 小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821									平均	760 32.1

7月の献立紹介

★1日（月） 半夏生献立

半夏生（はんげしょう）とは、半夏（はんげ）と呼ばれる植物が生（は）える頃という意味で、季節の変わり目を意味する言葉です。地域差はありますが、農家の方々は、昔からこの日までに田植え作業を終えるようにしていたそうです。給食ではたこめしを出しますが、これは関西地方の習わしで、植えた根っこがしっかり地に根付くようお願いを込めて「たこ」を食べる風習があるからです。

★2日（火） うどんの日献立

うどんの日は、1980年に香川県が定めた日です。これは、1日の献立で紹介した「半夏生」と関係があり、田植え作業を終えた人たちにうどんをふるまったことが始まりとされているそうです。給食では、氷でしめたうどんをピリ辛のつけ汁につけて食べる「担々うどん」を提供する予定です。

★8日（月） セタ献立

7月7日のセタの日にちなんで、天の川をイメージしたそうめんと、星の形をしたオクラを入れた「セタ汁」を提供する予定です。

★10日（水） 宮崎県郷土料理献立

宮崎県には、チキン南蛮や、おび天、日向夏など、有名な料理や食べ物がたくさんありますが、冷や汁や目光（めひかり）の唐揚げ、切干大根を使ったまだか漬けなども郷土料理の一つです。ちなみに、冷や汁はご飯にかけて食べる料理です。給食では、冷たい汁を提供することが難しいため、冷や汁を温かい汁として提供しますが、トッピングのきゅうりやみょうが、しょうが、しそと一緒にご飯にかけて食べてください。

給食チャレンジクッキング！

魚の胡麻ケチャップソースかけ

食材名	一人分	単位
さわら	60	g
しょうが	0.3	g
酒	1	g
しょうゆ	2	g
片栗粉	5	g
揚げ油	6	g
トマトケチャップ	10	g
中濃ソース	3	g
三温糖	1.5	g
白すりごま	4	g

【作り方】 所要時間20分

- 1 鯖をしょうがと酒、醤油で漬ける。
- 2 片栗粉を絡めて油で揚げる。
（180℃で5分程度）
- 3 トマトケチャップ～白すりごままで混ぜて加熱する。

この献立は、生徒の皆さんから人気があったので、今回紹介することにしました。

ごまケチャップソースはどんな魚にも合うので、季節に合った魚を選べば年中食べることができますよ。



いかのゆかり揚げ

食材名	一人分	単位
いか切身	25g×2枚	g
酒	0.8	g
本みりん	0.8	g
しょうが	0.5	g
しょうゆ	1	g
ゆかり	0.6	g
片栗粉	10	g
揚げ油	5	g

【作り方】 所要時間15分

- 1 いかに酒、本みりん、刻んだしょうが、しょうゆで下味をつける。
- 2 片栗粉にゆかりを混ぜる。
- 3 1に2を付けて油で揚げる。

いかが苦手という人もおいしく食べることができますよ。ゆかりが苦手な人は、カレー粉を使ってもいいですね。



今月の小平産

じゃがいも、枝豆、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、なす