



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和7年 7月分 予定献立表



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

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 火	担々うどん（めん・つけ汁） 鶏肉とお芋のオイスターソース炒め 小平産とうもろこし  うどんの日献立	牛乳 豚肉, 大豆 みそ, 鶏肉	牛乳 煮干し粉	にんじん にら	しょうが, にんにく, もやし, とうもろこし, 長ねぎ, たまねぎ	うどん じゃがいも 三温糖	油 ごま ごま油	717	29.9	
2 水	たこめし 豚肉とレタスのすまし汁 鯖の塩焼き おひたし  半夏生献立	牛乳 たこ, 豚肉 豆腐, さば	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, もやし	米	油	684	35.6	
3 木	ソフトフランスパン ハンガリアンシチュー 白身魚のりんごソースかけ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 メルルーサ	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	しょうが, たまねぎ, りんご, ごぼう, とうもろこし, キャベツ	ソフトフランスパン, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	油 バター	668	33.7	
4 金	ごはん 新生姜の味噌汁 さつま芋の肉味噌がらめ じゃこわかめサラダ	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, さつまいも, 片栗粉, 三温糖, 上白糖	油 ごま油	811	30.4	
7 月	ジャーマンポテトトースト ミネストローネ マカロニサラダ 	牛乳 ベーコン ウインナー ひよこまめ	チーズ 牛乳	にんじん トマト 赤パプリカ	たまねぎ, にんにく, キャベツ, かぶ, きゅうり, とうもろこし, レモン果汁	食パン じゃがいも マカロニ	油	674	31.1	
8 火	ちらし寿司 セタ汁 揚げ魚の西京だれかけ 大根サラダ  セタ献立	牛乳 鶏肉, みそ 油揚げ かまぼこ 豆腐, ぶり	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 ごま	770	34.2	
9 水	ケイジャンライス ABCスープ ミートポテトグラタン (六中生徒作品)	牛乳 いか 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん, 赤ピーマン, ピーマン, ほうれんそう	セロリー, たまねぎ, とうもろこし, 白菜, にんにく, マッシュルーム	米, 大麦 マカロニ じゃがいも 米粉	油 バター	687	31.7	
10 木	ごはん 夏野菜の味噌汁 きびなごのレモンソルトかけ 梅おかかサラダ  みょうが	牛乳 油揚げ みそ かつお節	牛乳 きびなご	トマト にんじん こまつな	なす, ズッキーニ, たまねぎ, みょうが, レモン, キャベツ, もやし, 梅	米 片栗粉 三温糖	ごま油 油	742	28.6	
11 金	バターチキンカレー (ターメリックライス・ルー) コロコロポテトサラダ 甘夏みかん入りミックスフルーツ	発酵乳 鶏肉	発酵乳 ヨーグルト 生クリーム	トマト ほうれんそう にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, レモン果汁, 黄桃缶, りんご缶, バイン缶, 甘夏みかん缶	米 三温糖 米粉 じゃがいも	油, ごま バター ノンエッグマ ヨネーズ	776	22.5	
14 月	ごはん 冬瓜入り中華スープ 豆腐南蛮 豚ひき肉と野菜のチャプチェ (六中生徒作品) 	牛乳 ベーコン 豆腐, 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん, チンゲンサイ, ピーマン, 赤パプリカ	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	米 片栗粉 三温糖 はるさめ	油, ごま ごま油 ノンエッグマ ヨネーズ	824	31.9	
15 火	とふめし ばたん汁 目光の唐揚げ やたら漬  兵庫県郷土料理	牛乳 さば, 豆腐 油揚げ 豚肉, みそ	牛乳 めひかり	にんじん	ごぼう, 白菜, えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, きゅうり, かぶ, みょうが, ゆず皮	米, こんにゃく, さといも, 片栗粉, 三温糖	ごま油 油	742	31.0	
16 水	夏野菜のスパゲティボロネーゼ (めん・ソース) 枝豆 じゃが芋と卵のウインナー炒め 	牛乳 豚肉, 大豆 ウインナー 卵	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく, セロリー, たまねぎ, なす, ズッキーニ, えだまめ	スパゲティ 三温糖 じゃがいも	油	778	35.8	
17 木	ガパオライス（ごはん・具） フォーガー すいか 	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 赤パプリカ にら	しょうが, にんにく, しいたけ, たまねぎ, 黄パプリカ, もやし, たけのこ, すいか	米 三温糖 米粉めん	油 ごま油	698	31.0	
小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821								平均	736	31.3
※都合により献立内容が変更になる場合があります。								食塩相当量	平均2.8g	
※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていないので、ご注意ください。										

7月の献立紹介

★1日(火)うどんの日献立 & 小平産とうもろこし

7月2日は1980年に香川県が定めた「うどんの日」です。給食ではうどんの日にちなんで、氷でしめたうどんと、ピリ辛のつけ汁をつけて食べる「担々うどん」を提供する予定です。

小平市内の農家の方が大切に育てた、「とうもろこし」を、今年も給食で提供します!7月に中学校の給食で提供するために、3月から農家さんと計画を立てて栽培していただきました。畑で収穫してから食べるまでの時間が短ければ短いほどおいしい夏野菜なので、1日でも1時間でも短い時間で「畑からまっしぐら」にお届けします♪

★2日(水)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、植えた作物がしっかりと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。

★8日(火)七夕献立

7月7日の七夕の日にちなんで、天の川をイメージしたそうめん、星の形をしたオクラ・かまぼこを入れた「七夕汁」を提供する予定です。

★9日(水)ミートポテトグラタン(六中生徒献立)

じゃがいもを茹でてつぶし、牛乳と混ぜてマッシュポテトを作り、それを挽肉・野菜で作った具と混ぜて、カップに入れて焼きます。生徒のミートポテトグラタンは、マッシュポテトとミートの具がきれいな2層になっていますが、給食では混ぜてチーズをのせて作ります。

★10日(木)夏野菜の味噌汁

なす・ズッキーニ・トマト・みょうがなどの旬の野菜を味噌汁にしました。苦手な人も多いなすは、食べやすいようにごま油で炒めます。

★14日(月)豚ひき肉と野菜のチャプチェ(六中生徒献立)

給食でもチャプチェを作りますが、この日のチャプチェはひき肉を使っていることが特徴です。

★15日(火)兵庫県郷土料理献立

「とふめし」は、豆腐・さばの水煮・野菜を煮てごはん混ぜた120年前から伝わる料理です。「ぼたん汁」は、本来のししのお肉で作る汁物ですが給食では豚肉を使って作ります。「やたら漬け」は「やたら野菜をつけたらやたらおいしかった」ことが由来の料理で、その季節の野菜を使うため給食ではきゅうり・かぶ・みょうがなどを使います。

生徒献立を紹介!

食材名	一枚分	単位
じゃがいも	300	g(個)
チーズ	50	g
オリーブ油	12	g
しお	ひとつまみ	
こしょう	少々	

【じゃがいものチーズ焼き】(六中生徒作品)

《作り方》

- ①千切りにしたじゃがいもをボウルに入れ、チーズ・塩・こしょうを加えて混ぜる
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①を入れて丸く平らにして、5～6分焼く
- ③お皿に一度出し、裏返して再び5～6分焼く

夏休み中の食生活 意識したいポイント!

1 朝ごはんを欠かさず食べる

・夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



・朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

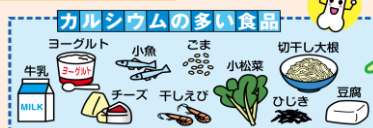


・栄養のバランスも意識しましょう。



3 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



2 こまめに水分補給をする

・コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



・冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
・水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、カフェインを含まないもの



今月の小平産

じゃがいも、キャベツ、枝豆、小松菜、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、なす

