

学校給食予定献立表

令和8年度7月

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

日 曜	牛乳	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネ	たん	献立メモ			
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる	ルギー	ぱく質				
						(kcal)	(g)				
1	水	○	きなこ揚げパン ポークビーンズ にんじんサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいず まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、きゅうり	ミルクパン、あぶら、さとう バター、じゃがいも オリーブあぶら	836	35.8	2日(木)【半夏生】 【地場野菜の日】 夏至から数えて11日を半夏生 と言います。地域によって様々で すが、豊作や健康を願ってタコや さばを食べる風習があります。給 食でも半夏生にちなんだ献立を とりいれました。また、福生市の農 家さんが作った地場野菜も使う 予定です。   7日(火)【七夕】 七夕にはそうめんを天の川に見 立てて食べる風習があります。給 食では七夕汁と星型やハート型 のきゅうりが入ったサラダを作り ます。   9日(木) 【FIFAワールドカップ 世界の料理】 先月開幕したサッカーの国際大 会。給食では開催国の一つであ るメキシコの料理で、鶏肉と野 菜のスープ「カルド・デ・ポヨ」と 揚げ魚にサルサソースをかけた 「ペスカド・フリート・コン・サル サ」を作ります。味わいながら、 世界の食文化にふれてみましょう。   16日(木)【土用の丑(26日)】 土用の丑の日は、「う」のつくもの を食べて暑い夏を元気に過ごそ うという風習があります。16日は 梅を使ったご飯を作ります。  		
2	木	○	たこ飯 夏野菜のみそ汁 さばの香味焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	たこ、ぎゅうにゅう とうふ、みそ、わかめ あぶらあげ、さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、なす、かぼちゃ えのきたけ、キャベツ、こまつな ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	747	32.1			
3	金	ヨ	ご飯 鶏ごぼう汁 いわしハンバーグ ポテトサラダ	のむヨーグルト、とりにく とうふ、いわし、みそ、たまご とうにゅう	しょうが、にんじん、ごぼう こんにやく、ながねぎ、たまねぎ きゅうり	こめ、あぶら、パンこ、ごま さとう、でんぶん、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	758	33.0			
6	月	○	ご飯 わかめスープ ヤンニョムチキン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ とりにく、ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ、えのきたけ ながねぎ しょうが、にんにく、だいこん きゅうり	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごまあぶら ごま	760	35.9			
7	火	○	どうもろこしご飯 七夕汁 いかの甘酢あんかけ 星のサラダ 七夕デザート★	とりにく、ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、かまぼこ あぶらあげ	コーン、にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、そうめん でんぶん、さとう たなばたデザート	749	30.6			
8	水	コ	ナスとトマトのスパゲッティ ダイスサラダ 冷凍みかん★	とりにく、だいず、チーズ コーヒーマイルク	にんにく、たまねぎ、なす、トマト パセリ、だいこん、にんじん きゅうり、えだまめ、みかん	スパゲッティ、あぶら、さとう	772	31.5			
9	木	○	メキシカンライス(メキシコの料理) カルド・デ・ポヨ(メキシコの料理) ペスカド・フリート・コン・サルサ(メキシ コの料理) ミックスゼリーポンチ	ウインナー、ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう、メルルーサ	たまねぎ、コーン、ピーマン にんにく、にんじん、ズッキーニ トマト、パセリ、パインアップル レモン	こめ、バター、あぶら じゃがいも、でんぶん、さとう カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)	767	31.3			
10	金	○	ご飯 冬瓜と卵のスープ さめのフライ 小松菜とまよしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう、あぶらあげ たまご、わかめ しおこんぶ、もうかざめ	にんじん、とうがん、ながねぎ しょうが、もやし、こまつな ほうれんそう	こめ、あぶら、でんぶん こむぎ、パンこ	761	35.2			
13	月	○	ハヤシライス マセドアンサラダ りんごゼリー★	ぶたレバー、レンズまめ ぶたにく、ぎゅうにゅう	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト きゅうり、コーン	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも、オリーブあぶら さとう、りんごゼリー	816	26.6			
14	火	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、だいず、みそ、とうふ ぶたレバー、あぶらあげ	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、トマト、かぼちゃ ながねぎ、きピーマン、ピーマン こんにやく、だいこん、きゅうり みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	751	30.2			
15	水	ス	はちみつ食パン コーンシチュー 鶏肉のマッシュポテト焼き コールスローサラダ	のむヨーグルト(ストロベリー) ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ、キャベツ	はちみつパン、じゃがいも こむぎ、バター、あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	834	35.4			
16	木	○	梅ちりご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 あじの蒲焼き ゴーヤチャンプル 「★」のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ、あじ、ぶたにく とうふ、たまご、かつおぶし	うめ、たまねぎ、にんじん こまつな、しょうが、にがうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう	810	35.1			
給 食 回 数						12	回				
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量		830		34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト(180ml)、「コ」はコーヒーマイルク、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)です。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて体調を整えること、こまめに水分補給をすることなどが大事です。また、汗をたくさんかいた時には、塩分も補給します。熱中症を予防し、元気に夏休みを迎えましょう。



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える



学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和8年度7月

福生市学校給食センター

日	曜	豆乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
1	水	○	きなこ揚げパン ボークビーンズ にんじんサラダ	きなこ、だいず、いんりょう ぶたにく、レンズまめ、だいず まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、きゅうり	こめ、こパン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じやがいも、オリーブあぶら	912	30.9	2日(木)【半夏生】 【地場野菜の日】 夏至から数えて11日目を半夏生 と言います。地域によって様々で すが、豊作や健康を願ってタコや さばを食べる風習があります。給 食でも半夏生にちなんだ献立をと りいれました。また、福生市の農 家さんが作った地場野菜も使う 予定です。 
2	木	○	たこ飯 夏野菜のみそ汁 さばの香味焼き 小松菜とえのきののり和え	たこ、だいず、いんりょう あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、なす、かぼちゃ えのきたけ、キャベツ、こまつな ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、こまあぶら	749	33.6	
3	金	コ コ ア	ご飯 鶏こぼ汁 いわしハンバーグ ポテトサラダ	だいず、いんりょう(ココア) とり、にん、とうふ、いわし、みそ とうにゅう	しょうが、にんじん、ごぼう こんにやく、ながねぎ、たまねぎ きゅうり	こめ、あぶら、コーンフレーク ごま、さとう、でんぶ じやがいも、オリーブ ノンエッグマヨネーズ	836	34.1	
6	月	○	ご飯 わかめスープ ヤンニョムチキン じゃこサラダ	だいず、いんりょう、とうふ、わかめ とり、にん、ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ しょうが、にんにく、だいこん きゅうり	こめ、あぶら、でんぶ じやがいも、さとう、こまあぶら ごま	802	35.4	
7	火	○	どうもろこしご飯 セタ汁 いかの甘酢あんかけ 星のサラダ セタデザート	とり、にん、だいず、いんりょう ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ いか	コーン、にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ、でんぶ さとう、たなばたデザート	750	29.4	7日(火)【セタ】 セタにはそうめんを天の川に見 立てて食べる風習があります。給 食ではそうめんの代わりに春雨 が入ったセタ汁と星型やハート 型のきゅうりが入ったサラダを作 ります。  11日間の地場野菜の日 
8	水	コ ー ヒ ー	ナスとトマトのスパゲッティ ダイスサラダ 冷凍みかん	とり、にん、だいず だいず、いんりょう(コーヒー)	にんにく、たまねぎ、なす、トマト パセリ、だいこん、にんじん きゅうり、えだまめ、みかん	げんまい、パスタ、スパゲッティ あぶら、さとう	747	25.4	
9	木	○	メキシカンライス(メキシコの料理) カルド・デ・ポヨ(メキシコの料理) ベスカド・フリート・コン・サルサ(メキシ コの料理) ミックスゼリーボンチ	ウインナー、ベーコン、とり、にん だいず、いんりょう、メルルーサ	たまねぎ、コーン、ピーマン にんにく、にんじん、ズッキーニ トマト、パセリ、パイナップル レモン	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じやがいも、でんぶ さとう、カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)	768	30.4	
10	金	○	ご飯 冬瓜のスープ さめのフライ 小松菜ともやしの和え物	だいず、いんりょう、あぶらあげ わかめ、もろこし、ひじき	にんじん、とうがね、ながねぎ しょうが、もやし、こまつな ほうれんそう	こめ、こめ、コーンフレーク あぶら、さとう	797	32.2	
13	月	○	ハヤシライス マセドアンサラダ りんごゼリー	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいず、いんりょう	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト きゅうり、コーン	こめ、むぎ、あぶら、こめ とうにゅうクリームゆ じやがいも、オリーブあぶら さとう、りんごゼリー	809	25.3	9日(木) 【FIFAワールドカップ 世界の料理】 先月開幕したサッカーの国際 大会。給食では開催国の一つ であるメキシコの料理で、鶏肉 と野菜のスープ「カルド・デ・ポ ヨ」と揚げ魚にサルサソースを かけた「ベスカド・フリート・コン ・サルサ」を作ります。味わいな がら、世界の食文化にふれて みましょう。  11日間の地場野菜の日 
14	火	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ 冷凍みかん	だいず、いんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ、とうふ わかめ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、トマト、かぼちゃ ながねぎ、きゅうり、ピーマン こんにやく、だいこん、きゅうり みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ こまあぶら	752	30.7	
15	水	い	米粉スライパン コンシチュー 鶏肉のマッシュポテト焼き コールスローサラダ	だいず、いんりょう(いちご) ベーコン、とうにゅう、とり、にん	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ、キャベツ	こめ、こパン、じやがいも、こめ とうにゅうクリームゆ、あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	849	28.0	
16	木	○	梅ちりご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 あじの蒲焼き ゴーヤチャンプル 「★」のひたひたに にんじんをさ がしてね!	ちりめんじゃこ だいず、いんりょう、なまあげ、みそ あじ、ぶたにく、とうふ かつおぶし	うめ、たまねぎ、にんじん こまつな、しょうが、にがり	こめ、あぶら、じやがいも でんぶ、さとう	815	33.2	
給食回数				12 回					16日(木)【土用の丑(28日)】 土用の丑の日は、「う」のつくもの を食べて暑い夏を元気に過ごそ うという風習があります。16日は 梅を使ったご飯を作ります。  11日間の地場野菜の日 
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。				基準栄養量			830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。○：大皿を出す料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎豆乳欄の「ココア」はココア豆乳、「コーヒー」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

《問合せ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて体調を整えること、こまめに水分補給をすることなどが大事です。また、汗をたくさんかいた時には、塩分も補給します。熱中症を予防し、元気に夏休みを迎えましょう。



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える 
---	--	--	--

