

# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)  
福生市学校給食センター

令和6年度7月

日	曜	牛乳	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	月	○	たご飯 けんちん汁 鱈の照り焼き ごぼうときゅうりのサラダ	たご、きゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、さわか	しょうが、えだまめ、こんにやく ほししいたけ、にんじん はくさい、こまつな、ながねぎ ごぼう、きゅうり、コーン	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、さとう、でんぶん ごま、ノンエッグマヨネーズ	752	35.1	<b>1日(月)【半夏生】</b> 夏至から数えて11日目を半夏生と言います。関西地方ではこの日に豊作になることを願ってたこを食べる習慣があります。給食ではたご飯を作ります。	
2	火	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ ヨーグルト★	きゅうにゅう、ふたにく、だいず ぶたレバー、みそ、とうふ ヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ほししいたけ、トマト かぼちゃ、ながねぎ、ピーマン こんにやく、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	805	32.7	<b>11日(月)【半夏生】</b> 11日(月)【半夏生】 11日(月)【半夏生】	
3	水	マ	はちみつ食パン チキンチャウダー さめのフライ すいか★	のむヨーグルト(マスカット) とりこ、きゅうにゅう なまクリーム、もろかざめ	たまねぎ、にんじん、パセリ しょうが、すいか	はちみつパン、あぶら ごむぎこ、じゃがいも パンこ	843	35.8	<b>11日(月)【半夏生】</b> 11日(月)【半夏生】 11日(月)【半夏生】	
4	木	○	ご飯 夏野菜の味噌汁 さんが焼き たけのこと糸こんにの炒め煮	きゅうにゅう、あぶらあげ、みそ あじ、ふたにく、たまご、のり	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ とうがん、しょうが、ながねぎ こんにやく、たけのこ ぶなしめじ	こめ、あぶら、パンこ でんぶん、さとう	748	31.3	<b>5日(金)【七夕(7日)】</b> 七夕には健康を願ってそうめんを食べる風習があります。	
5	金	○	とうもろこしご飯 七夕汁 鶏肉の青のり揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え 七夕デザート★	とりこ、きゅうにゅう あぶらあげ、かまぼこ、わかめ あおのり、しおこんぶ	コーン、にんじん、えのきたけ こまつな、ながねぎ、にんにく しょうが、もやし、きゅうり	こめ、あぶら、そうめん でんぶん、ごまあぶら たなばたデザート	746	35.9	今日の給食は天の川に見立てたそうめんと星のかまぼこが入った七夕汁を作ります。	
8	月	○	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のインド煮 フルーツ白玉	きゅうにゅう、とりこ、ふたにく うずらたまご	しょうが、にんじん、とうがん ほししいたけ、チンゲンサイ たまねぎ、パインアップル もも	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう しらたまもち	806	27.8	<b>11日(月)【半夏生】</b> 11日(月)【半夏生】 11日(月)【半夏生】	
9	火	○	わかめご飯 小松菜と厚揚げの味噌汁 鯖の香味焼き ゴーヤチャンプルー	わかめ、きゅうにゅう なまあげ、みそ あぶらあげ、さば ふたにく、とうふ、たまご かつおぶし	えのきたけ、こまつな しょうが、にがり にんじん、ほうれんそう	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら	860	36.5	<b>7月26日(金)～</b> <b>8月11日(日)</b> <b>【パリオリンピック】</b>	
10	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん★	ふたにく、だいず、チーズ きゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、なす トマト、パセリ、みかん にんじん、きゅうり	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	778	28.4	フランスのパリで開催されるオリンピック競技大会には、日本からも様々な種目に参加します。給食ではフランスの代表的な料理のコーンポタージュ、鮭のムニエル、ラタトゥイユを作ります。たくさん食べて応援しましょう！	
11	木	○	夏野菜ピビンバ 中華風もずくスープ はちみつレモンゼリー★	ふたにく、だいず、みそ きゅうにゅう、とうふ、たまご もずく	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、コーン、あかピーマン たけのこ、ほししいたけ ながねぎ、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら さとう、でんぶん はちみつレモンゼリー	766	31.9	フランスの代表的な料理のコーンポタージュ、鮭のムニエル、ラタトゥイユを作ります。たくさん食べて応援しましょう！	
12	金	○	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ししゃものごま焼き(2本) 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	きゅうにゅう、とりこ なまあげ、からぶとししゃものり	しょうが、たまねぎ、にんじん えだまめ、えのきたけ、 キャベツ、こまつな	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ノンエッグマヨネーズ、ごま	819	40.2	<b>7月19日(金)～7月21日(日)</b> <b>【福生七夕まつり・</b> <b>地場野菜の日】</b>	
16	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 チキンカツ 切り干し大根の炒り煮	きゅうにゅう、あぶらあげ みそ、わかめ、とりこ さつまあげ	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ、あぶら、じゃがいも ごむぎこ、パンこ、さとう	754	33.3	華やかなお祭りを応援しようと、給食のチキンカレーにラッキーににんじんを入れました。また星のサラダには市内の農家の方達が一生懸命作った様々な形のきゅうりを入れて星まつりにしました。	
17	水	○	ソフトフランスパン コーンポタージュ 鮭のムニエルオーロラソースがけ ラタトゥイユ	きゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、なまクリーム さけ	たまねぎ、コーン、パセリ レモン、にんにく、なす ズッキーニ、きピーマン トマト	ソフトフランスパン、あぶら ごむぎこ、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	803	36.5	3日間楽しんでください。	
18	木	◆	ターメリックライス バターチキンカレー 蒸しとうもろこし★ 星のサラダ	きゅうにゅう、とりこ ひよこまめ、レンズまめ チーズ、なまクリーム まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、トマト コーン、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、バター じゃがいも ごむぎこ、さとう	872	29.7	<b>【★】のかたち のにんじん をさがしてみ てね!</b>	
給食回数				13回			基準栄養量	830	34.2	《問い合わせ先》 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。										

◎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。  
◎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「マ」は飲むヨーグルト(マスカット)です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

## ～西多摩保健所からのお知らせ～

### お肉はよく焼いて 食べましょう!



夏です!焼肉やバーベキューを楽しみにしているご家庭も多いと思います。でも、うっかり生焼けの肉を食べて、食中毒になってしまったら大変です。焼肉やバーベキューをするときは、次のことに注意して、楽しい夏をすごしましょう。

#### ★箸やトングを区別する!

肉を焼く際は、トングや専用の箸を使いましょう。生肉を触った箸で焼いた肉やサラダを食べると、食中毒の原因となります。

#### ★肉は中心部まで焼く!

特に鶏肉、豚肉、味付肉、挽肉、シビエは中までよく焼きましょう。

#### ★肉専用の包丁やまな板を使う!

野菜用の調理器具と分けて使いましょう。

#### ★生肉を触ったら、手を洗う!

食中毒予防の基本は手洗いです。



### 生肉はなぜ危険なの?

動物の内臓には、さまざまな細菌がいます。そのため、鶏、豚、牛等の生肉には、鮮度に関係なく、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。また、シビエと呼ばれる野生鳥獣の肉には、細菌だけでなく寄生虫やE型肝炎ウイルスが付いていることもあります。これらが原因で食中毒になると、重症化することもあるので、注意が必要です。

⇒お肉を食べる時は「中心部まで加熱する」



# 学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)  
福生市学校給食センター

令和6年度7月


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	月	○	たご飯 けんちん汁 鰯の照り焼き ごぼうときゅうりのサラダ	たご、だいずいんりょう あぶらあげ、とうふ、さわら	しょうが、えだまめ、こんにやく ほししいたけ、にんじん、はくさい こまつな、ながねぎ、ごぼう きゅうり、コーン	こめ、ごまあぶら、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん、ごま ノンエッグマヨネーズ	772	35.5	<b>1日(月)【半夏生】</b> 夏至から数えて11日を半夏生 と言います。関西地方ではこの日 に豊作になることを願ってたごを 食べる習慣があります。給食では たご飯を作ります。
2	火	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ 豆乳りんごヨーグルト	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、ぶたしゃべり、みそ、とうふ とうにゅうヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ほししいたけ、トマト こまつな、ながねぎ、ピーマン こんにやく、キャベツ、きゅうり レモン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、りんごジャム	821	32.9	
3	水	フ	米粉スライスパン チキンチャウダー さめのフライ すいか	だいずいんりょう(フルーツミックス) とりにく、とうにゅう もろかざめ	たまねぎ、にんじん、パセリ しょうが、すいか	こめこパン、あぶら、こめこ じゃがいも、コンフレック	867	31.1	 
4	木	○	ご飯 夏野菜の味噌汁 さんが焼き たけのこと糸こんにゃくの炒め煮	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、あじ、ぶたにく、のり	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ とうがも、しょうが、ながねぎ こんにやく、たけのこ、ぶなしめじ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	780	35.7	<b>5日(金)【七夕(7日)】</b> 七夕には健康を願ってそうめん を食べる風習があります。 今日の給食は天の川に見立てた 春雨(そうめん)の代わりに星のか まぼこが入った七夕汁を作ります。
5	金	○	とうもろこしご飯 七夕汁 鶏肉の青のり揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え 七夕デザート	とりにく、だいずいんりょう あぶらあげ、かまぼこ、わかめ あおりのり、しおこんぶ	コーン、にんじん、えのきたけ こまつな、ながねぎ、にんにく しょうが、もやし、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ、でんぶん ごまあぶら、たなぼたデザート	754	35.2	
8	月	○	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のインド煮 フルーツ白玉	だいずいんりょう、とりにく ぶたにく	しょうが、にんじん、とうがも ほししいたけ、チンゲンサイ たまねぎ、りんご、もも、ようなし	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、しらたまもち	828	26.2	 
9	火	○	わかめご飯 小松菜と厚揚げの味噌汁 鯖の香味焼き ゴーヤチャンプル	わかめ、だいずいんりょう なまあげ、みそ あぶらあげ、さば、ぶたにく とうふ、かつおぶし	えのきたけ、こまつな、しょうが にがうり、にんじん ほうれんそう	こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら	809	34.1	<b>7月26日(金)~</b> <b>8月11日(日)</b> <b>【パリオリンピック】</b>
10	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん	ぶたにく、だいず だいずいんりょう	にんにく、たまねぎ、なす、トマト パセリ、にんじん、きゅうり みかん	げんまいめん、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	766	23.1	フランスのパリで開催されるオリ ンピック競技大会には、日本から も様々な種目に参加をします。給 食ではフランスの代表的な料理 のコーンポタージュ、鮭のムニエル、 ラタトゥイユを作ります。たくさ ん食べて応援しましょう！
11	木	○	夏野菜ピピンバ 中華風もずくスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく、だいず、みそ だいずいんりょう、とうふ、もずく	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、コーン、あかピーマン たけのこ、ほししいたけ、ながねぎ こまつな	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう あぶら、でんぶん はちみつレモンゼリー	769	32.9	
12	金	○	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ししゃものごま焼き(2本) 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう、とりにく なまあげ、からふとししゃも、のり	しょうが、たまねぎ、にんじん えだまめ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ノンエッグマヨネーズ、ごま	810	39.5	
16	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 チキンカツ 切り干し大根の炒り煮	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、わかめ、とりにく さつまあげ	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、ほししいたけ	こめ、じゃがいも、こめこ コンフレック、あぶら、さとう	770	32.3	<b>7月19日(金)~7月21日(日)</b> <b>【福生七夕まつり・</b> <b>地場野菜の日】</b>
17	水	◆	米粉丸パン コーンポタージュ 鮭のムニエルオーロラソースがけ ラタトゥイユ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、さけ	たまねぎ、コーン、パセリ、レモン にんにく、なす、ズッキーニ きびまん、トマト	こめこパン とうにゅうクリームゆ、こめこ あぶら、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	895	30.6	華やかなお祭りを応援しようと、 給食のチキンカレーにラッキーに にんじんを入れました。また星のサ ラダには市内の農家の方達が一 生懸命作った様々な形の きゅうりを入れて 星まつりにしました。
18	木	◆	ターメリックライス チキンカレー 蒸しとうもろこし 星のサラダ	だいずいんりょう、とりにく ひよこまめ、レンズまめ とうにゅう、まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ ひよこまめ、れんどう、トマト コーン、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ とうにゅうクリームゆ、さとう	833	30.5	3日間楽しん でください。 
給食回数				13 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。  
◎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。  
◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳です。

《問い合わせ先》  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

## ~西多摩保健所からのお知らせ~

**お肉はよく焼いて  
食べましょう!**





夏です! 焼肉やバーベキューを楽しみにしているご家庭も多いと思います。でも、うっかり生焼けの肉を食べて、食中毒になってしまったら大変です。焼肉やバーベキューをするときは、次のことに注意して、楽しい夏をすごしましょう。

**★箸やトングを区別する!**  
肉を焼く際は、トングや専用の箸を使いましょう。生肉を触った箸で焼いた肉やサラダを食べると、食中毒の原因となります。

**★肉は中心部まで焼く!**  
特に鶏肉、豚肉、味付肉、挽肉、ジビエは中までよく焼きましょう。

**★肉専用の包丁やまな板を使う!**  
野菜用の調理器具と分けて使いましょう。

**★生肉を触ったら、手を洗う!**  
食中毒予防の基本は手洗いです。

**生肉はなぜ危険なの?**

動物の内臓には、さまざまな細菌がいます。そのため、鶏、豚、牛等の生肉には、鮮度に関係なく、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。また、ジビエと呼ばれる野生鳥獣の肉には、細菌だけでなく寄生虫やE型肝炎ウイルスが付いていることもあります。これらが原因で食中毒になると、重症化することもあるので、注意が必要です。

**⇒お肉を食べる時は「中心部まで加熱する」**

