

令和7年 7・8月 学校給食献立予定表

中央市学校給食センター

日 曜日	献立名	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体の調子を整えるもとになる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
						
1 (火)	  山開き給食					
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかい		 富士山に登るには、いくつかルートがありますが、山梨県側の吉田ルートは、7月1日より山頂までが海の幸であるひじきと、山の幸であるじゃがいもで作る郷土産物富士山や神様に敬意を、食の安全と安心、また暑い夏を健康に過ごすように祈るという思い込めが込められています。今日は、リクエストの多い富士山ゼリーも登場します！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう	しょうゆ	
	ひじきとじゃがいものにも	とりこく ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	あさら じゃがいも さとう	しょうゆ	
	たまねぎのみそしる	あさらあげ みそ	たまねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう			
	ふじさんゼリー			ふじさんゼリー		
2 (水)	はちみつパン			はちみつパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃグラタン	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリームチーズ	かぼちゃ スッキーニ パプリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし	ホワイトソース (小麦・乳・大豆) パン	スープストック	日本で作られているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ハロウィスカボチャ」の3つです。広く食べられているのは西洋かぼちゃで、ほくほくとして皮が硬いのが特徴です。また、かぼちゃは、夏野菜のひとつで、からだの調子を整えたり、目や喉の乾燥を防いだりするカロチンが多く含まれています。
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり えだまめ ブロッコリー		あおじそドレッシング	
	ミネストローネ	ワインナー レンズめ	にんじん たまねぎ にんじん かい ほうさい トマト パセリ	オリーブオイル おおむぎ マカロニ	スープストック	
	パインコンポート		パインコンポート			
3 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらのごまみそあげ	たら みそ	しょうが	でんぷん あさら さとう ごま	しょうゆ	けんちん汁は、唐や唐を使わない精進料理で、健康の助かさんで作ったのが始まりです。けんちん汁という名前は、「健康汁」と呼んでいたのがはまって「けんちん汁」になったといわれています。
	あおなのそぼろいため	とりこく	しょうが にんじん だけのこ キャベツ こまつな	あさら さとう	しょうゆ	
	けんちんじり	あさらあげ とうろ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	あさら さといも	しょうゆ	
	サラダうどん	とりこく わかめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	うどん マヨネーズ ごま	めんつゆ (小麦・大豆)	
4 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				チンゲン菜は、体の余分な塩分を出す働きのあるカリウムや、目や肌の健康を助けるカロチン、鉄質などを含む野菜です。熱を加えても、ほとんど栄養価がかわらないのが特徴の野菜です。
	いそべかしわてん	とりこく あおのり		でんぷん あさら		
	にくだんごスープ	にくだんご (小麦・大豆・鶏肉)	にんじん しめじ もやし ほうさい チンゲンサイ		清湯スープ (鶏肉・豚肉) 中華スープストック しょうゆ	
	こめこのももタルト			こめこのももタルト (大豆・もち)		
7 (月)	 七夕給食					
	ぎゅうごぼろごはん	ぎゅうごぼろ	しょうが ごぼう エリンギ にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかい あさら さとう	しょうゆ	毎年7月7日は「七夕」といい、織姫と彦星が年に1度だけ天の川で逢える日とされています。また、七夕に短冊に願い事を書いて笹の葉に飾ると願いが叶うという言い伝えがあります。七夕の行事食では、そうめんを食べることが多いですが、これは、そうめんを七夕の短冊に出てくる織姫がつかう糸や、天の川に昇っているからです。また、暑い夏を健康に過ごすためにという願いを込めてそうめんを食べる習慣もあります。今夜はきれいな天の川が見られるといいですね！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	あつやきたまご (小麦・卵・大豆)				
	ごしきあえ	ちくわ のり	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢	
	そうめんじり	かまぼこ	にんじん たまねぎ しめじ みずな オクラ	そうめん	しょうゆ めんつゆ (小麦・大豆)	
	たなばたゼリー			たなばたゼリー		
8 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	モウカのねぎソースがけ	モウカ	ねぎ しょうが にんにく	でんぷん あさら さとう ごまあさら	酢 しょうゆ	モウカは、ネズミザメのことです。目が丸く鼻がネズミに似ていることから「ネズミザメ」という名前がついたそうです。モウカはカロリが肉類に比べて低めですが、体を温める効果とされるたんぱく質が豊富に含まれている食材です。
	にらともやしのいためもの	とりこく さつまあげ	にんじん にら もやし キャベツ	あさら ごまあさら	しょうゆ 中華スープストック	
	ちゅうかスープ	とうろ なるこ	だいこん えのきたけ とうもろこし ねぎ チンゲンサイ		鶏がらスープ 中華スープストック しょうゆ	
	バナナ		バナナ			
9 (水)	セサミトースト			しょくパン さとう ごま マーガリン		クラムチャウダーは、アメリカの代表的なスープの1つです。クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりなどの二枚貝のことです。「チャウダー」はクリームスープのことです。日本ではよくあさがりが添えられています。あさりにはカルシウムが多く含まれていますが、あさりにはカルシウムだけでなく、鉄質やビタミンCも多く含まれています。その他にも鉄質は、体中に鉄質や栄養を運ぶ働きをしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	グリルチキンサラダ	とりこく	パプリカ カリフラワー きゅうり キャベツ ヤングコーン ほうれんそう	オリーブオイル	野菜いっぱい香味玉ねぎドレッシング	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	ごぼう たまねぎ にんじん ブロッコリー	あさら じゃがいも ベジメイルソース クリームシチュール	コンソメ スープストック	
	ブルーツジュレ		みかんかん パインかん ももかん アロエかん	りんごゼリー (りんご) サイダーゼリー		
10 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのおやき	さば				さばなどの青い魚に含まれるDHA (ドコサヘキサエン酸) という成分は、脳の働きを活性化し、記憶力をよくする効果があります。その他にも、血液をサラサラにする効果もあるといわれています。効果を得るためには毎日少しずつ魚を食べるようにしましょう。
	ぶたにくとあつあけのにも	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん だけのこ さやえんどう	あさら さとう	しょうゆ	
	わかめのみそしる	わかめ みそ	たまねぎ しめじ ほうさい ねぎ	じゃがいも		

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。

日曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事
		体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	エネルギーのもとになる		ひとことメモ
1 1 (金)	なつやさいカレーライス	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん スクキニ かぼちゃ なす りんに	こめ むぎ きょうかまい あすら カレーウ	中濃ソース	夏が旬の夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びて育っているため、体を元気に動かす手助けをしてくれるビタミンや水分が豊富に含まれています。また、体の熱を下げる働きもあります。今日のカレーには、なすやかぼちゃ、スクキニが入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もちげんまいのプチプチサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし ぎゅうり ブロコリー にんじん	もちげんまい ジャがいも	ごまクリーミードレッシング	
	ずいか		ずいか			
1 4 (月)	むぎごはん おかかふりかけ	おかかふりかけ		こめ むぎ きょうかまい		アジは初夏から夏の旬の魚で、「味がいい魚」ということから、この名前がついたといわれています。アジは、脂肪が少なく、体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。魚に含まれる脂質は、血をサラサラにしたり、尿の働きをよくしたりする栄養がたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじフライ (小姿)		あすら		
	きんぴらごぼう	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	あすら ジャがいも さとう	しょうゆ	
	たまごのみそしる	とうら みそ	だいこん ねぎ ほうれんそう	しらたまご		
	れいとうみかん		みかん			
1 5 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		『ブルコギ』は、韓国料理です。『ブル』は韓国語で火を、『コギ』は鍋を意味します。ブルコギは、日本の焼肉とすき焼きに近い料理です。今日は、焼肉とにんじん、玉ねぎをブルコギのたれに漬け込んでから炒めました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブルコギ	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし しろ	あすら さとう	ブルコギのたれ (小姿・ごま・大豆・りんご) しょうゆ	
	きりぼしだいこんのナムル	とりにく	きりぼしだいこん ぎゅうり にんじん キャベツ		韓国ナムルドレッシング	
	ユイミータン	かまぼこ たまご	きくらげ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん はるさめ	鶏がらスープ 中華スープストック しょうゆ	
1 6 (水)	コッペパン ミルククリーム			コッペパン ミルククリーム (乳・大豆)		『リヨネースポテト』のリヨネーズとは、リヨン産のという由来です。リヨンとはフランスの地名で、リヨネースポテトはリヨン地方の産地料理です。リヨネースポテトは、玉ねぎの産地なので、玉ねぎをたくさん使った料理をリヨネースポテトというそうです。しいたけは生からゆめたり、ゆでてからゆめたり、茹でた後からゆめたりなど作り方は様々です。今日は、一度しほしながいもとベーコン、チーズ、たくさん玉ねぎを入れて作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのハーブやき	さけ	にんにく	はちみつ オリーブオイル	松マスタート (りんご) マッシュルーム (ごま)	
	リヨネースポテト	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ えだまめ パセリ	あすら ジャがいも	スープストック	
	やさいスープ	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう		コンソメ スープストック	
	プリン			プリン		
1 7 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		田舎中学校 なし うずらは生まれてから、50日くらい経てば食べ始め、1日当たり250個から300個の卵を生むそうです。うずらの卵には、卵の殻子を取り除きタマゴやレタスなど、殻が壊れなく煮付けたりします。今日の鶏肉とうずらの卵は、うずらの卵を茹でた後から炒めたりなど、煮付けたりと色々な食べ方があるので、ぜひ食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとうすらたまごのピリからに	とりにく うすらたまご	こんにゃく ビーマン パプリカ	でんぷん あすら さとう	しょうゆ	
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ	
	えのきたけのみそしる	あつあつ みそ	えのきたけ だいこん はくさい ねぎ			
	さつまいもスティック			さつまいもスティック		
1 8 (金)	スパゲッティマトソース	ベーコン とりにく チーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト やさいジュース パプリ	スパゲッティ オリーブオイル あすら さとう	ウスターソース コンソメ スープストック	全小学校 なし 田舎中学校 なし トマトソースには、夏が旬の中央市産のなすやトマトがたっぷり入っています。ウィンナーは、5月から6月までの期間です。ウィンナーは、5月頃から食べ始め、1日当たり250個から300個の卵を生むので、ぜひ食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ウインナーパイ	ウインナー		パイシート (小麦・乳・大豆)		
	ビーンズサラダ	いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうり キャベツ ヤングコーン アスパラガス ブロッコリー		野菜いっぱい和風ドレッシング	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ			
						
2 8 (木)	ごもくあんかけやきそば	ぶたにく なた うすらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけの こもやし しいたけ きくらげ はくさい さやえんどう	ちゅうかめん あすら でんぷん しまあすら	白濁スープ (小麦・乳・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・醤油・セロリ) しょうゆ からスープチキン (鶏肉)	中学校給食開始 今日から、中学校の給食がスタートします！今日は久しぶりの五日めあんかけ焼きそばです。五日めあんかけ焼きそばのあんには、鶏肉やたまご、だけのこ、きくらげ、白濁など11種類の食材を使っています。今日は、給食センターで調理師さんから、給食の作りかたやあんかけの作りかたを教わります。ぜひ食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい (小麦・大豆・豚肉・ごま)				
	きゅうりとささみのあえもの	とりにく	ぎゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	さとう ごまあすら	酢 しょうゆ	
	てづくりマスカットゼリー		ナタデココ	マスカットゼリーのもと		
2 9 (金)	タコライス	ごはん		こめ むぎ きょうかまい		小学校給食開始 今日から、小学校の給食がスタートします！タコライスは、メキシコ料理の「タコス」をもとにしてできた沖縄発祥の料理です。スパイシーな味付けにゆめめしや野菜などの具を、ごはんの上に乗せて食べます。今日は、タコライスの具に中央市産のトマトやさが入っています。今日は少し早いですが、ごちそうで野菜の日です。毎日野菜を350gを食べようとしましょう。
		トマトソース	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト	あすら	ウスターソース スープストック	
		サラダ	チーズ	キャベツ パプリカ とうもろこし		
		チップス			トルティーヤチップス	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポリポリおまめ	だいず ひよこまめ あおのり		あすら でんぷん こめにマカロニ		
	ポトフ	とりにく	にんじん だいこん たまねぎ はくさい さやいんげん	じゃがいも	スープストック	
	オレンジ		オレンジ			

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。

