

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	○	たこ飯 けんちん汁 鯖の照り焼き ごぼうときゅうりのサラダ	たこ、ぎゅうにゅう、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	1日(月)【半夏生】 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。給食ではたこ飯を作ります。 	
2	火	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、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		
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) とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、もうかざめ	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 こむぎこ、じゃがいも パンこ	843	35.8		
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	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ あじ、ぶたにく、たまご、のり	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ とうがんとしょうが、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		
5	金	○	どうもろこしご飯 七ツ汁 鶏肉の青のり揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え 七ツデザート★	とりにく、ぎゅうにゅう 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	5日(金)【七夕(7日)】 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そうめんと星のかまぼこが入った七ツ汁を作ります。 	
8	月	○	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のインド煮 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく 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		
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、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ あぶらあげ、さば ぶたにく、とうふ、たまご かつおぶし	えのきたけ、こまつな しょうが、にがうり 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		7月26日(金)～ 8月11日(日) 【パリオリンピック】 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！ 
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、チーズ ぎゅうにゅう	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		
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★	ぶたにく、だいず、みそ ぎゅうにゅう、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	7月19日(金)～7月21日(日) 【福生七夕まつり・ 地場野菜の日】 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マンを入れました。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。 	
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)	ぎゅうにゅう、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	819	40.2		
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	ぎゅうにゅう、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、あぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう	754	33.3		
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	ぎゅうにゅう、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 こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら、さとう	803	36.5		
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	ぎゅうにゅう、とりにく 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 こむぎこ、さとう	872	29.7		
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。★：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。

《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」

