

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7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)	たんばく質 (g)	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			
1	火	○	たご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖の香味焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	たご、ぎゅうにゅう、なまあげ みそ、わかめ、さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら	751	32.6	1日(火)【半夏生】 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 日に豊作を願ってたこを食べる 風習があります。給食では たご飯を作ります。 
2	水	○	揚げパン ピーンズチャウダー にんじんサラダ	ぎゅうにゅう、とりこ スキムミルク、しろういげんまめ まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんにく	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも とうにゅうクリームゆ、こめこ オリーブあぶら	789	31.6	7日(月)【七夕】 地場野菜の日 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。給食 ではそうめんが入った七夕汁と、 福生市の農家さんが 作った星形の きゅうりが入った サラダを作ります。 
3	木	○	ご飯 ワンタンスープ スタミナ炒め すいか★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、もやし チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ、えのきたけ りんご、にら、すいか	こめ、あぶら、ワンタンのかわ ごま	749	32.0	11月(火)【11月23日】 11月23日は「11月23日」 11月23日は「11月23日」 11月23日は「11月23日」
4	金	ス	ハヤシライス カラルサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ のむヨーグルト(ストロベリー)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、マト コーン、きゅうり	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、ごま、さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	769	26.2	7日(月)【七夕】 地場野菜の日 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。給食 ではそうめんが入った七夕汁と、 福生市の農家さんが 作った星形の きゅうりが入った サラダを作ります。 
7	月	○	ちらし寿司 七夕汁 いかの天ぷら 星のサラダ 七夕デザート★	こうやどうふ、たまご ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かまぼこ、わかめ いか	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、キャベツ、コーン きゅうり、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、そうめん こむぎ、こたなばたデザート	784	30.1	10日(木) 【茨城県の料理】 茨城県は、そばの栽培が盛ん で、けんちん汁にそばをつけて 食べるそうです。具だくさんの汁 を味噌と醤油で味付け するのが特徴です。 パイタ焼きは、舟をこぐ櫂をまな 板代わりにして鰯やさんまをたた いたものを焼いた漁師料理で す。カイイタ(櫂の板)が訛って「バ イタ」と呼ばれるように なったそうです。 
8	火	○	ご飯 中華コンスープ ヤンニョムチキン きゅうりともしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご とりこ、くしおこんぶ	たまねぎ、コーン、しょうが チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく もやし、きゅうり	こめ、あぶら、でんぶ こめ、でんぶ、さとう ごまあぶら、ごま	752	33.7	10日(木) 【茨城県の料理】 茨城県は、そばの栽培が盛ん で、けんちん汁にそばをつけて 食べるそうです。具だくさんの汁 を味噌と醤油で味付け するのが特徴です。 パイタ焼きは、舟をこぐ櫂をまな 板代わりにして鰯やさんまをたた いたものを焼いた漁師料理で す。カイイタ(櫂の板)が訛って「バ イタ」と呼ばれるように なったそうです。 
9	水	コ	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ	とりこ、だいず、チーズ コーヒーミルク	にんにく、たまねぎ、ナス、トマト パセリ、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	768	30.2	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の 瓜、「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅 ちりご飯)を食べて暑い夏に負け ない体を作りましょう！ 
10	木	○	ご飯 けんちん汁(茨城県の料理) パイタ焼き(茨城県の料理) キャベツとえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ いわし、とりこ、たまご とうにゅう、あぶらあげ かつおぶし	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、れんこん ながねぎ、しょうが、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、こまつな	こめ、あぶら、ごまあぶら さつまいも、パンこ、でんぶ ごまあぶら、みかんゼリー	748	33.6	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の 瓜、「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅 ちりご飯)を食べて暑い夏に負け ない体を作りましょう！ 
11	金	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにゃくサラダ みかんゼリー★	ぎゅうにゅう、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 こんにゃく、だいこん、きゅうり ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、みかんゼリー	754	29.1	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の 瓜、「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅 ちりご飯)を食べて暑い夏に負け ない体を作りましょう！ 
14	月	○	ご飯 夏野菜の味噌汁 さめのフライ 海蓬入大豆サラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ みそ、もろみ、かざめ かいそうミックス	たまねぎ、ナス、かぼちゃ しょうが、にんじん、だいこん きゅうり	こめ、あぶら、こむぎ、パンこ さとう	758	31.9	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の 瓜、「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅 ちりご飯)を食べて暑い夏に負け ない体を作りましょう！ 
15	火	○	ツナピラフ 野菜スープ カップチーズオムレツ★ フルーツヨーグルト	まぐろフレーク、ぎゅうにゅう ウインナー、たまご、チーズ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ピーマン セロリー、えのきたけ、トマト ズッキーニ、キャベツ、パセリ パイナップル、もも	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、さとう	766	30.2	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の 瓜、「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅 ちりご飯)を食べて暑い夏に負け ない体を作りましょう！ 
16	水	○	ジャージャー麺 コーンポテト じゃこサラダ	ぶたにく、だいず、みそ ぎゅうにゅう、ベーコン ちりめんじゃこ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、ながねぎ ごぼう、たけのこ、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、コーン パセリ、だいこん、きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら、さとう でんぶ、ごまあぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも	763	30.7	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の 瓜、「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅 ちりご飯)を食べて暑い夏に負け ない体を作りましょう！ 
17	木	○	梅ちりご飯 冬瓜のすまし汁 鰯の蒲焼き 肉じゃが	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう とうふ、わかめ、あぶらあげ あじ、ぶたにく	うめ、にんじん、とうがね こまつな、しょうが、たまねぎ しらたき、さいのうげん ほうれんそう	こめ、あぶら、こめ、でんぶ でんぶ、さとう、じゃがいも	749	29.7	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の 瓜、「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅 ちりご飯)を食べて暑い夏に負け ない体を作りましょう！ 
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	11月(火)【11月23日】 11月23日は「11月23日」 11月23日は「11月23日」 11月23日は「11月23日」

○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。

◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「コ」はコーヒーミルクです。

◆：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 ～

水筒、やかんなど金属製の容器の使用方法にご注意ください

夏を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきました。でも、飲料を保管する場合には取り扱いに注意しないと、思わぬ事故につながる可能性があります。スポーツ飲料や果汁飲料などの酸性の飲料を金属製容器に入れると、使い方によっては金属成分が溶け出し、中毒を起こすことがあります。金属製の容器を使用する場合は、以下の点に注意しましょう。

① 容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう。

サビや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出し、金属成分が溶け出すことがあります。

② 酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しないようにしましょう。

炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料などの酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、使用しましょう。

③ 定期的に新しいものに交換しましょう。

古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものに交換しましょう。



【問い合わせ先】

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

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7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	火	○	たこ飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖の香味焼き 小松菜とえのきののり和え	たこ、だいずいんりょう なまあげ、みそ、わかめ、さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら	749	32.7	11日(火)【半夏生】 夏至から数えて11日目半夏生 と言います。関西地方ではこの日 に豊作を願ってたこを食べる風習 があります。給食ではたこ飯を作 ります。
2	水	○	揚げパン ピーンズチャウダー にんじんサラダ	だいずいんりょう、とりこ とうにゅう、しろいんげん、まめ まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんにく	こめ、こパン、あぶら、さとう じゃがいも とうにゅう、クリームゆ、こめこ オリーブあぶら	910	26.6	
3	木	○	ご飯 トックスープ スタミナ炒め すいか	だいずいんりょう、ぶたにく だいず	しょうが、にんじん、もやし チンゲンサイ、なげねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ、えのきたけ りんご、にら、すいか	こめ、あぶら、トックもち、ごま	752	30.8	
4	金	フ	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶたにく、レンズまめ だいずいんりょう(フルーツミックス)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト コーン、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、こめこ とうにゅう、クリームゆ じゃがいも、ごま、さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	777	24.7	7日(月)【七夕】 11日(火) 9日(土) 【地場野菜の日】 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 給食はそうめんのかわりに春雨 の入った七夕汁と、福生市の農 家さんが作った星形 のきゅうりが入った サラダを作ります。
7	月	○	ちらし寿司 七夕汁 いかの天ぷら 星のサラダ 七夕デザート	とりこ、こうやどうふ だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、かまぼこ、わかめ いか	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、キャベツ、コーン きゅうり、ほうれんそう	こめ、さとう、あぶら、はるさめ こめ、たなばたデザート	761	31.0	
8	火	○	ご飯 中華コーンスープ ヤンニョムチキン きゅうりともやしの塩昆布和え	だいずいんりょう、ベーコン とりこ、くしおこんぶ	たまねぎ、コーン、しょうが チンゲンサイ、なげねぎ、にんにく もやし、きゅうり	こめ、でんぶん、こめこ、でんぶん あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	784	32.4	
9	水	コ	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ	ぶたにく、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、にんじん、きゅうり	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	783	21.4	10日(木) 【茨城県の料理】 茨城県は、そばの栽培が盛ん で、けんちん汁にそばをつけて食 べるそうです。具だくさんの汁を 味噌と醤油で味付け するのが特徴です。 パイタ焼きは、舟をこぐ櫓をまな 板代わりにして鯛やさんまをたた いたものを焼いた漁師料理です。 カイイタ(櫓の板)が訛って「パイ タ」と呼ばれるように なったそうです。
10	木	○	ご飯 けんちん汁(茨城県の料理) パイタ焼き(茨城県の料理) キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう、なまあげ、みそ いわし、とりこ、あぶらあげ かつおぶし	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、れんこん なげねぎ、しょうが、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、こまつな	こめ、ごまあぶら、さつまいも コーンフレーク、でんぶん、あぶら	772	34.9	
11	金	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにゃくサラダ みかんゼリー	だいずいんりょう、ぶたにく 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 なげねぎ、きピーマン、ピーマン こんにゃく、だいこん、きゅうり ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、みかんゼリー	747	28.7	
14	月	○	ご飯 夏野菜の味噌汁 さめのフライ 海藻入り大根サラダ	だいずいんりょう、あぶらあげ とうふ、みそ、もろかざめ かいそうミックス	たまねぎ、なす、かぼちゃ しょうが、にんじん、だいこん キャベツ	こめ、こめこ、コーンフレーク あぶら、さとう	788	31.7	
15	火	○	ツナピラフ 野菜スープ ちくわのマヨネーズ焼き(2本) ミックスフルーツ	まぐろフレーク だいずいんりょう、ウインナー ちくわ	にんじん、たまねぎ、ピーマン セロリー、えのきたけ、トマト ズッキーニ、キャベツ りんご、もも、ようなし、レモン、パセリ	こめ、とうにゅう、クリームゆ あぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、さとう	808	24.1	
16	水	○	ジャージャー麺 コーンポテト じゃこサラダ	ぶたにく、だいず、みそ だいずいんりょう、ベーコン ちりめんじゃこ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、ごぼう、なげねぎ たけのこ、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、コーン、パセリ だいこん、きゅうり	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら とうにゅう、クリームゆ じゃがいも	845	32.1	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の瓜、 「冬瓜」(すまし汁)と「梅」(梅ちりご 飯)を食べて熱い夏に負けない体 を作りましょう！
17	木	○	梅ちりご飯 冬瓜のすまし汁 鰻の蒲焼き 肉じゃが	ちりめんじゃこ だいずいんりょう、とうふ わかめ、あぶらあげ、あじ、ぶたにく	うめ、にんじん、とうがんと こまつな、しょうが、たまねぎ しらたき、さいいんげん ほうれんそう	こめ、あぶら、こめこ、でんぶん さとう、じゃがいも	751	28.9	
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、「コ」はコーヒー豆乳です。

◆：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 ～

水筒、やかんなど金属製の容器の使用方法にご注意ください

夏を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきました。でも、飲料を保管する場合には取り扱
いに注意しないと、思わぬ事故につながる可能性があります。スポーツ飲料や果汁飲料などの酸性の飲
料を金属製容器に入れたら、使い方によっては金属成分が溶け出し中毒を起こすことがあります。
金属製の容器を使用する場合は、以下の点に注意しましょう。

① 容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう。

サビや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出し、金属成分が溶け出すことがあります。

② 酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しないようにしましょう。

炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料などの酸性の飲み物を金属製の容器に入れたら、
飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、使用しましょう。

③ 定期的に新しいものに交換しましょう。

古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に
新しいものに交換しましょう。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

