

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となる (あかのためもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)				
1	木	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき あおなとじきのごまあえ	ぎゅうにゅうあぶらあげとうふ さわらみそひじき	こめあぶらごまあぶら じゃがいもさとうごま	ごぼうこんにやくほししいたけ にんじんだいこんながねぎ もやしこまつな	623	25.1	2日(金)半夏生 関西では、聖作を願って夕 コを食べます。夕コには疲 労回復効果のあるタウリ ンが豊富に含まれていま す。	
2	金	○	たこめし きりぼしだいこんとあぶらあげのみそじる ささみのいそべあげ じゃがいものうまに	たこぎゅうにゅうあぶらあげ みそとりにくあおのり ぶたにくさつまあげ	こめあぶらこむぎこ じゃがいもさとう	にんじんごぼうえだまめ きりぼしだいこんえのきたけ こまつなしょうがたまねぎ さやいんげん	634	30.7		
5	月	□	バターライス クラムチャウダー さけのスパイスやき キャベツとかいそうのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅうあさり なまクリーム さけ かいそうミックス	こめバターこむぎこあぶら じゃがいもさとう	パセリたまねぎにんじん ぶなめじキャベツきゅうり	680	26.3		
6	火	○	ちらしずし たなぼたじる かぼちゃのてんぷら フルーツしらたま	こうやどうふ えびぎゅうにゅう とりにくかまぼこ	こめあぶらさとうそうめんふ こむぎこしらたまもち ほしがたかんてん	にんじんほししいたけれんこん えだまめだいこんこまつな かぼちゃパイナップルみかん	623	20.3	6日(火)七夕 七夕汁には、天の川に見 立てたそめいん、星の形を	
7	水	○	フオカツチャ★ ミネストローネ ミラノふうチキンカツ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅうベーコンだいず レンズまめとりにくチーズ	フオカツチャ さとうマカロニ こむぎパンこあぶら アーモンドオリーブあぶら	にんにくセロリーたまねぎ にんじんトマトキャベツ コーン	592	28.2	たはしいたけは山入ってい ます。	
8	木	○	ごはん じゃがいもたまねぎのみそじる きんがやき もやしとくわわかめのサラダ	ぎゅうにゅうあぶらあげみそ あじぶたにくたまごのり くわわかめ	こめあぶらじゃがいもパンこ でんぶんこまつな ごまあぶら	たまねぎこまつなしょうが ながねぎきゅうりもやし	674	27.9		
9	金	○	ごはん なすいりマーボーどうふ ほうれんそうもやしナムル れいとうみかん★	ぎゅうにゅうぶたにく ぶたレバーみそだいずとうふ	こめあぶらさとうでんぶん ごまあぶら	しょうがにんにくながねぎ たけのこほししいたけなす にんじんもやしほうれんそう みかん	609	22.6	7日(水)世界の料理 イタリア ミネストローネは具だくさ んのスープという意味のイ タリアの料理です。イタリ ア北部の大都市ミラノで は、2026年に冬季オリン ピックが共同開催されま す。	
12	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ フルコギ きゅうりのちゅうかつげ	ぎゅうにゅうベーコンたまご ぶたにく	こめあぶらでんぶん ごまあぶらさとうごま	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 にんじんもやしぶなめじ にらきゅうり	624	24.8	10日(金)土用 土用には「う」のつくものを 食べる風習があります。 なつしゅうりわが 食べ旬の瓜、冬瓜(すまし じゅ、うめり、はん 汁、梅(梅りご飯)を食 べて暑い夏に負けない体 をつくりましょう。	
13	火	○	ごはん とんじる さばのこうみやき こまつなとえのきのりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげとうふみそさば のり	こめあぶらじゃがいもさとう	しょうがごぼうこんにやく にんじんだいこんながねぎ えのきたけキャベツこまつな	665	26.3		
14	水	○	ジャージャーめん グリーンポット じゃこサラダ	ぶたにくだいずみそ ぎゅうにゅうちりめんじゃこ	むしちゅうかめんあぶらさとう でんぶんこまつなあぶら じゃがいもバター	にんにくしょうがながねぎ たけのこにんじんたまねぎ ほししいたけパセリだいこん きゅうり	592	22.9		
15	木	○	カレーピラフ なつやさいのスープ ツツリオムレツ★ フルーツヨーグルト	ぶたにくだいずぎゅうにゅう ベーコンたまごなまクリーム まぐろフレークヨーグルト	こめバターあぶらじゃがいも さとう	たまねぎピーマンにんじん ズッキーニキャベツパセリ パイナップルももみかん	654	24.0		
16	金	○	うめちりごはん とうがんのすましじる あじのかばやき にくじゃが	ちりめんじゃこぎゅうにゅう とうふかまぼこあじぶたにく	こめあぶらでんぶんさとう じゃがいも	うめとうがんこまつな ながねぎしょうがたまねぎ にんじんしらたきさやいんげん	611	25.1		
19	月	○	ハヤシライス マゼアンサラダ シークワーサーゼリー★	ぶたにくぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめむぎあぶらこむぎこ バターじゃがいもさとう シークワーサーゼリー	セロリーにんにくたまねぎ にんじんマッシュルームトマト きゅうり	710	23.6		
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	650	26.8	

◎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。 (問い合わせ先)  
 ◎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。 福生市学校給食センター  
 ◎7月分給食費の口座引き落としは、8月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。 (電話) 042-551-8351  
 ◎牛乳欄の「□」はコーヒーミルクです。

西多摩保健所からのお知らせ

料理の室温保管について

 しっかり加熱したから、調理後は室温でしばらく置いておいても大丈夫？

 大丈夫とも限りません。  
例えば、しっかり加熱されたチャーハンで食中毒になったことがあります。室温でしばらく作り置きして  
いたため、セレウス菌という食中毒菌が増殖したためでした。

 食材には色々な菌が付いています。通常の菌は、しっかり加熱すれば死滅します。しかし、菌の中には、芽胞(がほう:菌が形成する丈夫な構造)という状態になっている菌もいます。芽胞は、熱に強く  
通常の加熱調理では死滅しません。セレウス菌も芽胞の状態であることがあります。芽胞の状態で生き  
残った菌は、室温などで放置すると増殖し、食中毒を起こすことがあります。セレウス菌による  
食中毒事例としては、米飯、スパゲティなどが主な原因食品となっています。

 料理は作ったら早めに食べましょう。  
室温での保管はやめましょう。

