

令和5年度



7月の献立表



西東京市立田無第一中学校

日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
3月	照り焼きチキンバーガー	牛乳	鶏肉	丸パン	根生姜、キャベツ	771 35.9
	ツナポテトサラダ		ツナフレーク	じゃが芋、三温糖、なたね油	人参、胡瓜、コーン、玉葱	
	モロヘイヤスープ		鶏肉、豆腐		人参、干し椎茸、モロヘイヤ、長葱	
4火	ゆかりご飯	牛乳		精白米	ゆかり	806 32.1
	サバの胡麻タレ焼き		サバ	白胡麻、三温糖		
	ひじきの煮物		大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参	
	大根の味噌汁		豆腐、油揚げ、白味噌	じゃが芋	大根、えのき茸	
5水	カレーラーメン	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参	754 28.4
	ズッキーニの甘辛炒め		ベーコン	油	にんにく、チンゲン菜、ズッキーニ、人参	
	フルーツゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース、みかん缶、りんご缶	
6木	赤米ごはん	牛乳		精白米、もち米、赤米、黒胡麻		750 33
	ジャーチャン豆腐		豚肉、生揚げ、赤味噌	三温糖、デンプン、油	にんにく、根生姜、玉葱、人参、筍、長葱、干し椎茸、ピーマン	
	サンラータン		鶏肉、豆腐、卵	デンプン、油	にんにく、根生姜、人参、長葱、えのき茸、干し椎茸、木耳	
7金	鮭入りちらし寿司	牛乳	鮭、凍り豆腐、油揚げ	精白米、三温糖	干びょう、人参、枝豆、コーン、干し椎茸	704 26.1
	セタ汁		豆腐、かまぼこ	そうめん	人参、ほうれん草	
	きな粉ポテト		きな粉	じゃが芋、三温糖、油		
10月	ご飯	牛乳		精白米		748 31.6
	スタミナ納豆		ひきわり納豆、豚肉	三温糖、油	根生姜、にんにく、長葱	
	魚の野菜あんかけ		メルルーサ	小麦粉、三温糖、デンプン、油	玉葱、もやし、筍、人参、ピーマン、干し椎茸	
	茄子の味噌汁		油揚げ、白味噌		茄子、玉葱、ほうれん草	
11火	タコライス	牛乳	豚肉、大豆、チーズ	精白米、米粒麦、金時豆、三温糖、デンプン、油	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、キャベツ	792 34.7
	もずく卵とじスープ		鶏肉、もずく、豆腐、卵	デンプン	人参、えのき茸、長葱	
	冷凍パイ				冷凍パイ	
12水	レモンシュガートースト	牛乳		食パン、グラニュー糖、マーガリン	レモン	693 28.5
	大根の和風ポトフ		鶏肉	じゃが芋	大根、人参、玉葱、キャベツ、レンコン、小松菜、しめじ、根生姜	
	蒸しトマトコロコシ				とうもろこし	
13木	ビビンバ	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、デンプン、三温糖、白胡麻、油	大豆もやし、小松菜、ニラ、人参、にんにく、根生姜、長葱	682 28.6
	ミヨックク		わかめ、鶏肉、豆腐	白胡麻、油	長葱、人参、にんにく	
	枝豆				枝豆	
14金	サラダうどん	牛乳	鶏肉	うどん、白すり胡麻、三温糖、油	キャベツ、人参、胡瓜、根生姜	660 30.5
	イカシューマイ		イカ、鶏肉	シューマイの皮、デンプン、油	玉葱、根生姜、干し椎茸	
	ブルーベリーヨーグルト		調理用ヨーグルト	上白糖	ブルーベリー、りんご缶	
18火	夏野菜のカレーライス	シヨア	豚肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	にんにく、玉葱、人参、南瓜、ズッキーニ、茄子、フルーツキャツネ	850 24.7
	オリエンタルサラダ		鶏肉	コーンフレーク、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ	
	りんごシャーベット					

* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



保護者の皆様へお願い

給食当番は、18日の給食終了後、エフロン・三角巾を持ち帰って洗濯し、始業式までに必ずお持ちくださるようご協力をお願いいたします。

2学期の給食は9月4日(月)から始まります!

