

7月の献立表



平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・ たんぱく質
2	月	ジャージャー麺		かきたま汁 がんづき	豚肉、大豆、味噌、卵、調理用牛乳	茹でうどん、油、三温糖、ごま、ごま油、でんぷん	きゅうり、しょうが、にんにく、干し椎茸、ねぎ、玉ねぎ、人参、たけのこ、小松菜	781 kcal 31.7 g
3	火	生姜ご飯		魚の辛み味噌焼き 野菜のおかか和え 田舎汁 小玉スイカ	鮭、味噌、かつお節、豆腐	米、三温糖、ごま、じゃが芋、油、こんにゃく	しょうが、唐辛子、人参、ほうれん草、キャベツ、干し椎茸、ごぼう、大根、ねぎ、小玉スイカ	744 kcal 35.3 g
4	水	ピロシキ		白身魚と野菜のスープ 冷凍パイ	豚肉、卵、メルルーサ	コッペパン、油、小麦粉、パン粉、春雨	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、パセリ、人参、冷凍パイ	853 kcal 32.8 g
5	木	穴子ご飯		塩もみ さつま汁	油揚げ、卵、穴子、鶏肉、味噌	米、三温糖、油、ごま、こんにゃく、さつま芋	人参、さやえんどう、干し椎茸、きゅうり、かぶ、しょうが、ごぼう、大根、ねぎ	725 kcal 28.4 g
6	金	炊き込み菜飯		かぼちゃコロッケ ミニトマト 七夕汁	豚肉、鶏肉、豆腐、星形かまぼこ	米、油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、そうめん、こんにゃく	炊き込み用菜、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、ミニトマト、おくら、大根	805 kcal 28.3 g
9	月	マーボー豆腐丼		春雨サラダ レッドメロン	豆腐、豚肉、干しひじき、味噌	米、油、三温糖、でんぷん、ごま油、春雨、ごま	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく、干し椎茸、人参、きゅうり、レッドメロン	802 kcal 27.5 g
10	火	スタミナ冷やし中華		いかのかりんと揚げ オレンジキャロットゼリー	豚肉、いか、粉寒天	冷凍中華めん、油、三温糖、ごま、ごま油、小麦粉、でんぷん	きゅうり、しょうが、もやし、ニラ、人参、唐辛子、ねぎ、オレンジジュース、人参ジュース	725 kcal 34.8 g
11	水	ミルクパン	シビョリアチ	ズッキーニと鶏肉の甘酢炒め イタリアンスープ グリーンポテト	鶏肉、ベーコン、粉チーズ、卵	ミルクパン、でんぷん、上新粉、油、三温糖、オリーブ油、パン粉、じゃが芋、バター	ズッキーニ、ピーマン、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、とうもろこし、パセリ	776 kcal 31.5 g
12	木	ご飯		海苔の佃煮 ゴーヤチャンプル 冬瓜スープ	刻み海苔、豚肉、沖縄豆腐、卵、鶏肉、もずく	米、三温糖、ごま油、油	苦瓜、人参、きくらげ、もやし、干し椎茸、冬瓜、チンゲンサイ、ねぎ	766 kcal 31.9 g
13	金	麦ご飯		歯鯉の竜田揚げ キャベツといんげんのごま和え 金時豆の甘煮 味噌けんちん	歯鯉、赤いんげん豆、味噌、豆腐	米、米粒麦、小麦粉、でんぷん、油、三温糖、ごま、里芋、こんにゃく	しょうが、キャベツ、さやいんげん、ごぼう、人参、大根、ねぎ	754 kcal 36.3 g
17	火	タラマヨトースト		パンプキンポタージュ 糸寒天サラダ プラム	たらこ、調理用牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、ベーコン、糸寒天、鶏肉	食パン、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、じゃが芋、三温糖、ごま油	玉ねぎ、パセリ、かぼちゃ、パセリ、きゅうり、人参、キャベツ、ホールコーン、プラム	774 kcal 30.4 g
18	水	夏野菜いりカレーライス		こんにゃくサラダ バニラアイスクリーム りんごシャーベット	豚肉、鶏肉	米、米粒麦、ラード、小麦粉、油、しらたき、ごま油、三温糖、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、なす、トマト、ピーマン、きゅうり、人参	870 kcal 28.8 g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。
※ 1学期の給食は18日が最終日となります。

☆ 7月の給食目標 ☆

『 残さず食べて暑い夏を乗りきろう 』

7月の地場・産直生産物
《 田倉農園 》

小松菜・きゅうり・キャベツ
トマト・ズッキーニ・かぶ



※天候の影響で、予定通り生産できない