



令和 2 年 7 月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1・水		パエリア	鶏肉 いか えび	米 麦 パター 油	にんにく 人参 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ しめじ マッシュルーム レモン	761 kcal 33.8 g
		わかめサラダ	わかめ しらす干し	ごま油 砂糖 ごま	人参 キャベツ 大根 きゅうり	
		ソバ・デ・アホ	ベーコン たまご	パン粉 オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー パセリ	
2・木		ソース焼きそば	豚肉 のり	中華めん 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ ピーマン	719 kcal 32.3 g
		野菜スープ	豚肉		人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー	
		ずんだ白玉	豆腐	白玉粉 砂糖	枝豆	
3・金		きんぴらごはん	豚肉	米 麦 こんにゃく ごま ごま油 砂糖	ごぼう 人参	714 kcal 38.8 g
		鮭のソイネーズ焼き	鮭(さけ)	マヨネーズ(卵無し)		
		夏のっぺ汁	ちくわ 油揚げ 豆腐	じゃが芋 でん粉	冬瓜 なす 人参 さやいんげん	
6・月		ツナコーントースト	ツナ	パン マヨネーズ(卵無し)	とうもろこし	764 kcal 35.8 g
		豚しゃぶサラダ	豚肉 みそ	砂糖 ごま	人参 きゅうり もやし キャベツ	
		トマトクリームシチュー	鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 パター 油	玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー マッシュルーム トマト	
7・火		ばら寿司	油揚げ ちくわ たまご えび いか のり	米 麦 砂糖 ごま 油	人参 ごぼう 筍 椎茸 かんぴょう さやえんどう	772 kcal 32.3 g
		七タ汁	かまぼこ	そうめん	人参 大根 筍 エリンギ 長ねぎ	
		サイダー寒	寒天	砂糖 サイダー	みかん缶 パイナップル缶	
8・水		麦ごはん		米 麦		845 kcal 25.5 g
		フェイジョアダ	金時豆 うすら豆 ベーコン ワインナー 豚肉	小麦粉 パター 油	にんにく 玉ねぎ 人参	
		アーモンドサラダ		アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン	
9・木		肉うどん	豚肉 さつま揚げ	うどん 油	生姜 人参 大根 小松菜 椎茸 長ねぎ	713 kcal 35.7 g
		かき揚げ	えび いか	小麦粉 油	枝豆 とうもろこし 玉ねぎ 人参	
10・金		トマトのカレーライス	豚肉 チーズ	米 麦 小麦粉 パター 油	トマト 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 赤パプリカ	797 kcal 25.5 g
		おくらサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり オクラ	
13・月		シシジュシー	豚肉 昆布 ちくわ	米 麦 油 ごま 砂糖	生姜 人参 ごぼう 長ねぎ	831 kcal 40.4 g
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉 生揚げ たまご おかか	油 砂糖	苦瓜 人参 もやし	
		もずく汁	もずく		大根 えのきたけ 人参 長ねぎ	
14・火		オレンジジュース			みかん オレンジ	823 kcal 32.1 g
		チリコンカンドッグ	大豆 金時豆 豚肉	パン 油 小麦粉	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー	
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	
		うすら卵のクリーム煮	鶏肉 うすら卵 チーズ 調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 パター 油	生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし	
15・水		梅チャーハン	鶏肉 ちりめんじゃこ おかか	米 麦 ごま油 砂糖 油	人参 椎茸 長ねぎ 梅	716 kcal 25.5 g
		南瓜の甘辛揚げ		油 砂糖 水あめ	南瓜	
		モロヘイヤのスープ	鶏肉		モロヘイヤ 人参 大根 もやし 長ねぎ 生姜	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と表記してあります。

裏面あり



令和 2年 7月 献立表

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
16 ・ 木		ペンネアラピアータ	ベーコン	ペンネ オリーブ油 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム トマト	842 kcal 31.5 g
		シーフードサラダ	えび いか わかめ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	
		ブルーベリー ヨーグルトケーキ	たまご チーズ ヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター	レモン ブルーベリー	
17 ・ 金		どんとろけ飯	豆腐 油揚げ	米 麦 油 砂糖	人参 ごぼう 椎茸 小ねぎ	735 kcal 33.9 g
		いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉 油 砂糖		
		みぞれ汁	鶏肉 みそ		大根 しめじ 水菜 長ねぎ	
20 ・ 月		砂糖あげパン		パン 油 砂糖		741 kcal 27.6 g
		鶏団子のスープ	鶏肉	でん粉 春雨 ごま油	生姜 人参 小松菜 白菜 椎茸 長ねぎ	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご缶 みかん缶 黄桃缶	
21 ・ 火		あなご飯	あなご のり	米 もち米 油 砂糖	人参 筍 椎茸	769 kcal 31.7 g
		肉じゃが	豚肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ	
		冬瓜汁	鶏肉 豆腐	でん粉	冬瓜 人参 長ねぎ	
22 ・ 水		大豆とひじきのごはん	大豆 豚肉 ひじき	米 麦 ごま ごま油	人参	815 kcal 38.9 g
		鯖のピリ辛 みそ漬け焼き	鯖(さば) みそ	砂糖	長ねぎ	
		わかめと じゃが芋のみそ汁	わかめ 油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	
27 ・ 月		パインパン		パン	ドライパイン	789 kcal 38.9 g
		白身フライの ラタトゥイユかけ	メルルーサ ベーコン チーズ	小麦粉 パン粉 油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ なす スズキニ トマト セロリー パジル	
		ミルファンティ	鶏肉 たまご チーズ	パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パセリ	
28 ・ 火		キーマカレー	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 チーズ	米 麦 油 小麦粉 バター	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ セロリー トマト	836 kcal 26.3 g
		カラフルサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ とうもろこし 玉ねぎ	
29 ・ 水		豚キムチ丼	豚肉	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にら	759 kcal 27.8 g
		トックスープ	鶏肉	トック ごま油	人参 大根 チンゲン菜 長ねぎ	
30 ・ 木		ジャージャー麺	豚肉 大豆 みそ	中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 椎茸	859 kcal 31.0 g
		中華スープ	豚肉	ごま油	人参 大根 筍 チンゲン菜 長ねぎ	
		秘密のデザート	秘密のデザート(乳製品使用)			

献立メモ

◆1日(水) ソパ・デ・アホ… スペインで親しまれているにんにくスープです。スペイン語で「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを意味します。にんにくのほかに、硬くなったパケットと卵を使用するところが特徴です。 ◆15日(水) 梅チャーハン… 梅チャーハンには、鶏肉・人参 椎茸・長ねぎ・ちりめんじゃこ・おかか・カリカリ梅を使って、塩・こしょう・しょう油・ごま油で味付けしています。カリカリ梅の酸味がとても合うメニューです。 ◆15日(水) あなご飯… 広島県の郷土料理のひとつです。6月～8月ごろが旬のあなごを使った混ぜご飯です。夏の暑さに負けないよう、しっかり食べましょう。	☆ 今月の地場農産物 ◆ 都築農園より 玉ねぎ 小松菜 大根 トマト じゃが芋 ◆ 和ファームより 大根 ◆ 本橋農園より きゅうり ◆ 加藤農園より ブルーベリー 農産物キャラクター 「めくみちゃん」   上記の農園から届く予定です。
--	---