



令和6年度 7月 献立表



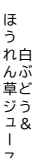
西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年6月26日

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 ・ 月		きつねうどん	豚肉,油揚げ	うどん,米油,砂糖	にんじん,大根,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	764 kcal 38.2 g
		たこ焼きポテト	ベーコン,★たこ,青のり,かつお節	じゃが芋,米油	長ねぎ,紅しょうが	
		茎わかめのごま風味	茎わかめ	★ごま油,砂糖,★ごま	にんじん,キャベツ,大豆もやし,しょうが	
		冷凍もも			★黄桃	
2 ・ 火		ケチャップライス	ウィンナー	米,麦,米油,豆乳,バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	804 kcal 30.0 g
		鮭と季節野菜のグラタン	鮭,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米油,じゃが芋,小麦粉,パン粉	にんじん,玉ねぎ,なす,ズッキーニ, 赤パプリカ,黄パプリカ	
		コンソメスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ,セロリ,キャベツ,にんじん, とうもろこし,パセリ	
3 ・ 水		きんぴらご飯	鶏肉	米,麦,米油,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	767 kcal 29.9 g
		とうもろこしのかき揚げ		小麦粉,米油	とうもろこし	
		ゆで枝豆			枝豆	
		豚じゃがみそ汁	豚肉,みそ	じゃが芋	にんじん,長ねぎ,小松菜	
4 ・ 木		プルコギ丼	豚肉	米,麦,米油,砂糖,★ごま, ★ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, もやし,ピーマン,赤パプリカ,にら	709 kcal 29.5 g
		モロヘイヤのスープ	鶏肉	米油,春雨	しょうが,にんじん,しめじ,長ねぎ,モロヘイヤ	
		すいか			★すいか	
5 ・ 金		天の川ご飯	豚肉,★卵	米,麦,米油,砂糖	しょうが,きゅうり,にんじん	741 kcal 32.7 g
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆,★かえり煮干し	かたくり粉,米油,砂糖,★ごま		
		七タ汁	鶏肉,かまぼこ	そうめん	にんじん,長ねぎ,オクラ	
		星空ゼリー	アガー	砂糖,星形寒天	ぶどうジュース	
8 ・ 月		カリカリ梅ご飯		米,麦	梅	691 kcal 25.9 g
		豆腐のふんわり揚げ	豆腐,鶏肉	かたくり粉,米油	しょうが,玉ねぎ,れんこん,にんじん,長ねぎ	
		もやしの和え物		砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	
		夏野菜のみそ汁	豚肉,みそ	米油	しょうが,玉ねぎ,トマト,かぼちゃ,なす,オクラ	
9 ・ 火		ハニーチーズトースト	★チーズ	★食パン,マーガリン,はちみつ		717 kcal 35.4 g
		ピエモンテーズ	ハム	じゃが芋,米油,砂糖, マヨネーズ(ノンエッグ)	にんじん,きゅうり,とうもろこし,トマト, にんにく,玉ねぎ,きゅうり,ピクルス,パセリ	
		ブイヤベース	鶏肉,★えび,★いか,シロイトタラ	オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ,セロリ, にんじん,玉ねぎ,ホールトマト	
10 ・ 水		ご飯		米,麦		713 kcal 33.5 g
		スタミナ納豆	挽きわり納豆,鶏肉	★ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ	
		豚肉と野菜の甘辛炒め	豚肉,生揚げ	米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,たけのこ, 玉ねぎ,キャベツ,小松菜	
		わかたま汁	鶏肉,★卵,わかめ	かたくり粉	玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ	

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。

令和6年度 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
11・木		まめまめキーマカレーライス	豚肉,大豆	米,麦,米油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,セロリ,トマト	818 kcal 29.3 g
		ひじきと小松菜の鉄分サラダ	ひじき,ツナ	砂糖,★ごま	にんじん,キャベツ,小松菜,しょうが	
		冷凍みかん			★みかん	
12・金		もずくのじゅーしー	豚肉,油揚げ,もずく	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ	805 kcal 30.4 g
		ゴーヤーチャンプルー	ベーコン,★卵,かつお節	米油,車心,砂糖	ゴーヤー,しょうが,にんにく,にんじん,もやし	
		ソーキ汁	豚肉,かまぼこ		にんじん,白菜,葉ねぎ	
		サターアングギー	豆乳	小麦粉,砂糖,米油		
13・土		土曜授業(給食無し)				
16・火		ご飯		米,麦		768 kcal 33.9 g
		あじフライ	★あじ	小麦粉,パン粉,米油		
		おかか和え	かつお節		小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	
		鶏ごぼう汁	鶏肉,みそ	米油,こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,しめじ, 長ねぎ,ほうれん草	
17・水		鶏とトマトの冷製パスタ	鶏肉,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,トマト,ズッキーニ,レモン	696 kcal 32.4 g
		ひよこ豆とじゃが芋のサラダ	ひよこ豆,ツナ	じゃが芋,米油,砂糖	キャベツ,さやいんげん,玉ねぎ	
		ブルーベリーチーズケーキ	★クリームチーズ,★卵, ★ヨーグルト,★生クリーム	砂糖,小麦粉	レモン,ブルーベリー	
18・木		キムチチャーハン	豚肉	米,麦,米油	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ, ピーマン,白菜キムチ	773 kcal 21.6 g
		ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮,ラード, かたくり粉,米油,小麦粉	しょうが,にんにく,キャベツ,にら	
		中華野菜スープ			しょうが,にんじん,大根,きくらげ, 長ねぎ,チンゲン菜	
		セレクトアイス	★バニラアイス		★みかんシャーベット,★りんごシャーベット	

献立メモ

◆1日(月) 行事食「半夏生(はんげしょう)」

半夏生とは夏至から数えて11日目、もしくはその日から5日間をいい、昔から農家が田植えを終える節目の日とされてきました。関西地方では、田植えの後の稲がしっかりと根付いて離れないように、この日に「たこ」を食べる風習があります。給食では、たこ焼きの生地を小麦粉ではなくじゃが芋にして、細かく刻んだたこをたくさん入れた「たこ焼きポテト」を作ります。



◆3日(水) IJ学級「とうもろこしの皮むき」

この日のとうもろこしは、IJ学級のみなさんが皮をむいてくれる予定です。



◆5日(金) 行事食「七夕」

七夕は、年に一度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織姫)の伝説から生まれた行事です。「天の川ご飯」は、夜空に浮かぶ天の川をイメージしてパットに盛り付けます。「七夕汁」には、天の川と織姫がつむぐ糸に見立てたそうめん、短冊の形のにんじん、切り口が星形に見えるオクラ、2色の星形かまぼこが入っています。「星空ゼリー」は星形のゼリーを中に入れたぶどう味のゼリーです。



◆9日(火) 世界の料理「フランス」

7月26日からパリオリンピックが行われるフランスにちなんだ料理です。フランスはおいしい「チーズ」が豊富なことで有名なので、チーズと相性抜群なほちみつと一緒にのせてトーストにします。「ビエモンテーズ」はフランス定番のポテトサラダで、トマトとピクルスが入るのが特徴です。「ブイヤベース」はプロヴァンス地方を代表する郷土料理で、白身魚などの魚介類をトマトや香味野菜で煮込んだ寄せ鍋のような料理です。



◆12日(金) 郷土料理「沖縄県」

「じゅーしー」は、具だくさんの炊き込みご飯です。「チャンプルー」は沖縄の方言で「ごちゃ混ぜにする」という意味で、ゴーヤなど色々な具材と一緒に炒めます。「ソーキ汁」は、豚のあばら肉であるソーキを煮込んで作る汁物です。「サターアングギー」は、沖縄の伝統的な揚げ菓子です。



☆今月の地場・産直野菜☆

◆田倉農園：ほうれん草・ピーマン・なす・きゅうり・玉ねぎ

◆都築農園：ズッキーニ・トマト

◆中野農園：とうもろこし・枝豆・小松菜

◆加藤ファーム：ブルーベリー

