

令和7年度7月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年6月30日

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・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	1群・2群 たんぱく質・脂質
1火	ケチャップライス	牛乳	◎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	778 kcal
	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,米油,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ,赤パプリカ,黄パプリカ	28.7 g
	果物(メロン)				★メロン	33.0 g
2水	ご飯	牛乳		米,麦		697 kcal
	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	25.0 g
	野菜のごまだれ和え		わかめ	砂糖,米油,★ごま	キャベツ,小松菜,にんじん	28.1 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ,削り節,みそ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,大根,しめじ,長ねぎ,小松菜	
3木	ハニーチーズトースト	牛乳	★チーズ	★食パン,マーガリン,はちみつ		721 kcal
	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	35.1 g
	ブイヤベース		◎鶏肉,★えび,★いか,◎イクラ	オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ホールトマト	33.1 g
4金	きつねうどん	牛乳	◎豚肉,油揚げ,削り節	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	710 kcal
	パリパリポテトサラダ			じゃが芋,米油,砂糖,米油	キャベツ,にんじん,きゅうり	30.5 g
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	27.7 g
7月	あなごちらし寿司	牛乳	あなご,★卵	米,砂糖,米油	にんじん,しいたけ,かんぴょう,さやえんどう	702 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,★ちりめんじゃこ	かたくり粉,米油,砂糖,★ごま		28.9 g
	七タ汁		◎鶏肉,かまぼこ,削り節	そうめん	にんじん,長ねぎ,オクラ	21.9 g
	フルーツゼリー		アガー	砂糖	☆りんごジュース,★黄桃缶,みかん缶	
8火	ブルコギ丼	牛乳	◎豚肉	米,麦,米油,砂糖,★ごま,★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	695 kcal
	モロヘイヤのスープ		◎ベーコン	米油,春雨	しょうが,玉ねぎ,にんじん,しめじ,モロヘイヤ	29.1 g
	果物(すいか)				★すいか	18.5 g
9水	鶏とトマトの冷製パスタ	牛乳	◎鶏肉,◎ベーコン	スパゲティ,オリーブ油,米油	にんにく,玉ねぎ,トマト,ズッキーニ,レモン果汁	715 kcal
	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	32.4 g
	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	レモン果汁,ブルーベリー(生)	30.8 g
10木	ご飯	牛乳		米,麦		711 kcal
	スタミナ納豆		◎鶏肉,挽きわり納豆	ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ	32.4 g
	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	23.2 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		わかめ,油揚げ,削り節,みそ,みそ	じゃが芋	大根,えのきたけ,長ねぎ	
11金	もずくのじゅーしー	牛乳	◎豚肉,油揚げ,もずく(塩蔵,塩抜き)	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ	729 kcal
	千切りサラダ		ひじき	米油,砂糖	大根,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	23.7 g
	ソーキ汁		◎豚肉,かまぼこ,削り節		にんじん,白菜,葉ねぎ	28.0 g
	サーターアングギー		豆乳	小麦粉,砂糖,黒砂糖,米油,米油		
15火	まめまめキーマカレーライス	牛乳	◎豚肉,大豆,大豆	米,麦,米油,小麦粉,米油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶	803 kcal
	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	29.1 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	27.4 g

16 水	ご飯	牛乳		米,麦		744 kcal
	あじフライ		★あじ	小麦粉,パン粉,パン粉,米油		33.7 g
	おかか和え		かつお節		小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	23.6 g
	めかたま汁		めかぶ,★卵,削り節	かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,えのきたけ,ほうれん草	
17 木	キムチチャーハン	白ぶどう ジュ& ほうれん草	◎豚肉	米,麦,米油,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	783 kcal
	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	22.2 g
	切り干し大根のナムル			ごま油,砂糖	切干大根,にんじん,もやし,小松菜	22.0 g
	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	
					白ぶどう&ほうれん草ジュース	

※アレルギー食品には記号を表示しています

※ 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。

献立メモ

◆3日(木) 世界の料理「フランス」

◆4日(金) IJ学級「とうもろこしの皮むき」

◆7日(月) 行事食「七夕」

◆11日(金) 郷土料理「沖縄県」



今月の地場・産直野菜

◆中野農園より 小松菜、とうもろこし

◆都築農園より ジャガイモ、きゅうり

◆加藤ファームより ブルーベリー



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」