



令和8年度7月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年6月30日

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ご飯	○		米, 麦		692 kcal
	さばのねぎ塩焼き		★さば	砂糖	しょうが, にんにく, レモン果汁, 長ねぎ	35.6 g
	野菜と豚肉の昆布あえ		◎豚肉, 塩昆布		白菜, にんじん, 小松菜	27.2 g
	高野豆腐の味噌汁		わかめ, 凍り豆腐, 油揚げ, みそ, みそ, 削り節		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
2 木	ハニーチーズトースト	○	★チーズ	★無塩食パン, マーガリン（乳不使用）, はちみつ		699 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	30.3 g
	ポトフ		◎ベーコン, ◎豚肉	米油, じゃが芋	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草	32.0 g
3 金	まめまめキーマカレーライス	○	◎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	798 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	29.2 g
	果物（すいか）				☆すいか	27.4 g
6 月	もずくのじゅーしー	○	◎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, さば削り節		にんじん, 白菜, 葉ねぎ	28.0 g
	サーターアングダー		★豆乳	小麦粉, 砂糖, 黒砂糖, 米油, 米油		
7 火	あなごちらし寿司	○	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, さば削り節	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 水	きつねうどん	○	◎豚肉, 油揚げ, さば削り節	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	663 kcal
	みそドレッシングサラダ		◎鶏肉, みそ	砂糖, オリーブ油	にんじん, 小松菜, キャベツ, 玉ねぎ, レモン果汁	33.3 g
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	23.3 g
9 木	ぶたばら飯	○	◎豚肉	米, 麦, 米油, ごま油, 砂糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 小松菜	719 kcal
	糸かんでんのごま酢あえ		糸寒天, 油揚げ	☆ごま, ☆ごま, 砂糖, ごま油	にんじん, きゅうり, キャベツ	22.6 g
	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	26.6 g
	ジョア（マスカット）		☆乳酸菌飲料（マスカット味）			
10 金	ご飯	○		米, 麦		707 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	34.5 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	24.2 g
	かきたま汁		◎鶏肉, 豆腐, ★卵, さば削り節	かたくり粉	にんじん, 長ねぎ, 小松菜	
13 月	振替休日					
14 火	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, 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
15 水	ご飯	○		米, 麦		764 kcal
	あじフライ		★あじ	小麦粉, パン粉, パン粉, 米油		34.5 g
	おかか和え		かつお節		小松菜, もやし, にんじん, キャベツ	24.1 g
	夏野菜のみそ汁		◎豚肉, さば削り節, みそ, みそ	米油	しょうが, 玉ねぎ, トマト, かぼちゃ, なす, オクラ	
16 木	チキンカレーライス	○	◎鶏肉	米, 麦, 米油, じゃが芋, 米油, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん	743 kcal
	ピクルス風サラダ			米油, 砂糖	きゅうり, にんじん, 大根, 赤パプリカ, 黄パプリカ	15.1 g
	セレクトアイス		★バニラアイス		☆ぶどうシャーベット, ☆ソーダシャーベット	18.5 g
	白ぶどう&ほうれん草ジュース				☆白ぶどう&ほうれん草ジュース	
17 金	終業式					

※ 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
★☆印がついています。

★献立メモ★

◆1日(水) 行事食「半夏生」

「半夏生」は夏至から数えて11日目にあたる雑節のひとつです。農家が田植えを終わる目安とする日と地域によっては、やなぎ、うどんこなどを食べる風習があります。1日の給食では福井県の鯖を食べる風習からねぎ塩焼きをいただきます。

◆2日(木) 世界の料理「フランス」

フランス風のポテトサラダ「ピエモンテーズ」、大きめに切った肉と野菜をじっくりと煮込んだ「ポトフ」を作ります。

◆3日(金) 体力向上献立「鉄分」

西東京市の特色のある給食として「体力向上献立」を作ります。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると吸収されやすくなるため、鉄分の多いひじきや小松菜のサラダとくだものをいただきます。

◆6日(月) 郷土料理「沖縄県」

沖縄県で生産されているもずくを使った「もずくのジュシー」(沖縄県の方言で豚肉のステーキ部分)と、しょうが、みそが入った「ソーキ汁」を作ります。またサーターアングダーは沖縄県の伝統的な菓子です。

◆7日(火) 行事食「七夕の節句」

7日は五節句のひとつ「七夕の節句」です。中国から伝わった伝説がもととなり、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

◆8日(水) IJ学級「とうもろこしの皮むき」

8日の給食でいただくとうもろこしは、IJ学級のみなさんが皮むきをしてくれる予定です。