



7月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1	火	主食・菜	トマトのカレーライス	豚肉, チーズ	米, 麦, 小麦粉, マーガリン, 油	トマト, しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, トマト	772 kcal 25.9 g
		副菜	元気サラダ	ハム, 昆布	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	
		その他	すいか			すいか	
2	水	主食・菜	とりめし丼	鶏肉	米, 麦, 砂糖		705 kcal 29.8 g
		副菜	野菜のさっぱり和え		油	キャベツ, 大根, きゅうり, しょうが	
		副菜	山菜汁	豚肉	油	ごぼう, 大根, にんじん, わらび, 椎茸, しめじ	
3	木	主食	ココアトースト		パン, マーガリン, 砂糖		757 kcal 26.6 g
		主菜	トマトのクリームシチュー	鶏肉, ひよこ豆, 牛乳, 生クリーム	小麦粉, マーガリン, 油	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, ブロッコリー, マッシュルーム, トマト	
		副菜	チップスサラダ		油, 砂糖, じゃが芋	キャベツ, にんじん, とうもろこし	
4	金	主食	冷やしごまだれうどん	豚肉, わかめ, 味噌	うどん, 油, ごま, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし	703 kcal 30.8 g
		主菜	ジャンボ梅しそ餃子	鶏肉	ぎょうざの皮, 砂糖, 油, でん粉	しょうが, キャベツ, しそ, 梅	
		その他	冷凍パイン			パイナップル	
7	月	主食・菜	ばら天井	えび, たまご	米, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖	まいたけ	701 kcal 28.5 g
		副菜	七夕汁	かまぼこ	そうめん	にんじん, 大根, 筍, 長ねぎ	
		その他	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんご	
8	火	主食・菜	ペンネアラビアータ	ベーコン	ペンネ, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト	742 kcal 26.2 g
		副菜	ビーンズサラダ	レンズ豆, 金時豆, ひよこ豆	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
		その他	ブルーベリーケーキ	牛乳	マーガリン, 砂糖, 小麦粉	ブルーベリー	
9	水	のびる給食なし 菜	豚キムチ丼	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, キムチ, にら	741 kcal 28.1 g
		副菜	切り干し大根のナムル		油, 砂糖, ごま	切干大根, にんじん, 大豆もやし, ほうれん草	
		副菜	トックスープ	鶏肉	トック, 油	にんじん, 大根, きくらげ, 長ねぎ	
10	木	のびる給食なし 菜	セルフフィッシュバーガー	メルルーサ	パン, 小麦粉, パン粉, 油		701 kcal 35.2 g
		主菜	キャベツとしめじのソテー		バター	キャベツ, しめじ, にんじん, とうもろこし	
		副菜	カチャトーラ風スープ	鶏肉	小麦粉, 油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー, トマト	
11	金	のびる給食なし 菜	シシジューシー	豚肉, 昆布, ちくわ	米, 油, ごま, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	759 kcal 38.6 g
		副菜	ゴーヤーチャンプルー	豚肉, 生揚げ, たまご, かつお	油, 砂糖	にがうり, にんじん, もやし	
		副菜	もずくのみそ汁	もずく, 豆腐, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
14	月	主食・菜	スタミナ丼	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 筍, にら	738 kcal 30.9 g
		副菜	野菜スープ	鶏肉		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, セロリー	
		副菜	とうもろこし			とうもろこし	
15	火	主食	麦ごはん		米, 麦		834 kcal 26.4 g
		主菜	フェイジョアータ	金時豆, ベーコン, ウインナー, 豚肉	小麦粉, マーガリン, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん	
		副菜	わかめサラダ	わかめ, しらす干し	油, 砂糖, ごま	にんじん, キャベツ, 大根, きゅうり	
		その他	ボンデケーキ	チーズ, 牛乳	白玉粉, 小麦粉, 油		
16	水	主食	麦ごはん		米, 麦		741 kcal 36.0 g
		主菜	鯖のねぎ味噌焼き	鯖, 味噌	砂糖	長ねぎ	
		副菜	きんぴら大豆	豚肉, 大豆	油, 砂糖	にんじん, ごぼう	
		副菜	夏のっぺ汁	ちくわ, 豆腐	じゃが芋, でん粉	冬瓜, なす, 鞘いんげん	
17	木	主食・菜	海の幸あんかけチャーハン	豚肉, たまご, えび, いか, ほたてがい	米, 油, 砂糖, でん粉	にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ, 白菜, きくらげ	708 kcal 23.3 g
		副菜	かぼちゃと大豆の甘唐揚げ	大豆	でん粉, 油, 砂糖, 水あめ	かぼちゃ	
		副菜	モロヘイヤのスープ	鶏肉		モロヘイヤ, にんじん, もやし, 長ねぎ, しょうが	

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。



のびる学級：7/9～11は移動教室のため、給食はありません。

☆7月の献立メモ☆

7月7日 七夕献立

七夕は、中国から伝わった伝説の物語です。織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。給食では天の川に見立てたそうめんと星形のかまぼこを入れて、七夕の夜空をイメージした『七夕汁』をつくります。

7月9日 韓国の料理

すぐお隣の韓国の料理です。韓国で有名なキムチがはいった『豚キムチ丼』、野菜などを茹でてごま油や調味料で味付けした『ナムル』、うるち米で作ったお餅がはいった『トックスープ』をつくります。

7月11日 沖縄の料理

『シシジャーシー』とは肉のはいったごはんのことで、沖縄の方言で「シシ」は肉、「ジャーシー」は炊き込みごはんという意味です。『チャンプルー』は豚肉・豆腐・野菜など色々な食材を炒めた料理のことをいいます。「チャンプルー」は「まぜる」という意味で、ゴーヤー（にがうり）を使うときは『ゴーヤーチャンプルー』という食材の名前をつけます。汁ものは、沖縄のきれいな海でとれたもずくを使って『もずく汁』をつくります。



7月の給食で使用する旬の食材



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

とうもろこし

とうもろこしは米、麦に並ぶ世界三大穀物です。甘みが強く、食感も楽しめます。7、8月がもっとも糖度が高く、とれたてが一番甘みがあり収穫してから時間が経つにつれて甘みが弱くなります。食物繊維が豊富で腸内環境を整えてく

もずく

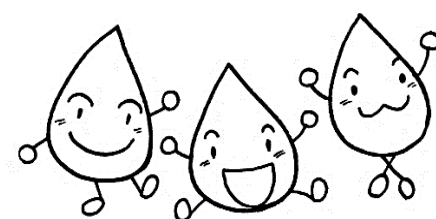
もずくは海藻の仲間です。わかめや昆布は岩などに付いて大きくなりますが、もずくは他の海藻に付いて成長します。カルシウム・ビタミン・食物繊維などが豊富です。もずくの水揚げ量は沖縄県がダントツのトップで、シェアは99%以上です。

西東京市の田倉農園さんからきゅうり、にんじん、玉ねぎ、小松菜、なす、都築農園さんからきゅうり、じゃがいも、風琳さんからキャベツ、ごぼう、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、セロリー、きゅうり、にがうり、えのきたけ、にら、まいたけ、長ねぎ、さやいんげん、モロヘイヤが届く予定です。

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。