



7月の献立表



令和8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	水	主食・菜 沖縄そば	かまぼこ, 豚肉	中華めん, 油, 砂糖	長ねぎ, しょうが, にんじん, チンゲンサイ, 葉ねぎ	872 kcal 39.6 g
		副菜 ゴーヤチャンプルー	豚肉, ベーコン, 豆腐, たまご, 鰹削り節(おなか削り)	油, 砂糖	にがうり, きくらげ, しょうが	
		その他 サーターアンダギー	たまご, 牛乳	小麦粉, 油, 砂糖		
2	木	主食・菜 ハッシュドポーク	豚肉, 生クリーム	米, 油, 小麦粉, バター	パセリ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリー, トマト	843 kcal 23.9 g
		副菜 ポテトのハニーサラダ		じゃが芋, 油, はちみつ	キャベツ, きゅうり, にんじん	
		その他 メロン			メロン	
3	金	主食 ごまごはん		米, ごま		744 kcal 34.6 g
		主菜 さばのレモン香味焼き	鯖	バター	レモン	
		副菜 五目豆	大豆, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖	椎茸, にんじん, ごぼう	
		副菜 冷や汁	鰹削り節(粉削り), 味噌	砂糖, ごま	きゅうり, しそ, しょうが	
		その他 バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ	
6	月	主食・菜 チンジャオロースー丼	豚肉, 凍り豆腐	米, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 筍, 椎茸, ピーマン, 赤パプリカ	820 kcal 38.0 g
		副菜 ひじきスープ	ベーコン, ひじき, たまご, 豆腐	でん粉	にんじん, 小松菜	
		副菜 ゆでとうもろこし			とうもろこし	
7	火	主食・菜 あなごちらし	あなご(蒲焼), たまご, 油揚げ	米, 砂糖, 油	にんじん, 椎茸, 鞘えんどう	788 kcal 34.9 g
		副菜 ゆで枝豆			枝豆	
		副菜 七夕汁	鶏肉	そうめん, ふ, でん粉	オクラ, にんじん, 大根, 切りみつば	
		その他 フルーツゼリー	寒天	砂糖	桃, みかん, バイナップル	
		その他 さくらんぼ			さくらんぼ	
8	水	主食 ごはん		米		795 kcal 35.2 g
		副菜 しそひじきのふりかけ	ひじき	砂糖, ごま		
		主菜 魚の竜田揚げ	鯖	でん粉, 上新粉, 油	しょうが	
		副菜 白菜の磯和え	のり		白菜, もやし, にんじん, 小松菜	
		副菜 もずくのみそ汁	豆腐, 味噌, もずく		ほうれん草, 長ねぎ	
9	木	のびる給食なし 菜 パエリア	鶏肉, いか, 金時豆	米, バター	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, 赤パプリカ	720 kcal 31.2 g
		主菜 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		マーマレード	
		副菜 ベジタブルスープ	ベーコン	油, じゃが芋	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが	
10	金	のびる給食なし 主菜 ピタパン		ピタパン		734 kcal 35.4 g
		主菜 ハーブチキンサラダ	鶏肉	油, 砂糖	パセリ粉, レタス, キャベツ, 赤パプリ カ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
		副菜 パンプキンポタージュ	ベーコン, 牛乳, 生クリーム	油, じゃが芋, バター	玉ねぎ, かぼちゃ	
13	月	その他 オレンジケーキ	生クリーム, カテージチーズ, チーズ, たまご	パン粉, 砂糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	912 kcal 31.6 g
		主食・菜 ナスとトマトのスパゲティ	豚肉, チーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, パセリ, なす	
		副菜 グリーンサラダ		油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, とうもろこし, 玉ねぎ	
14	火	その他 ブルーベリーチーズマフィン	チーズ, たまご, 牛乳	小麦粉, バター, 砂糖	ブルーベリー	754 kcal 35.5 g
		主食・菜 セルフフィッシュバーガー	ホキ, たまご	胚芽パン, 小麦粉, パン粉, 油		
		副菜 ゆで野菜			キャベツ, きゅうり	
		副菜 ミニトマト			ミニトマト	
15	水	副菜 野菜スープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, しょうが	720 kcal 26.8 g
		主食・菜 ガパオライス	豚肉	米, 油, 砂糖	にんにく, ピーマン, 赤パプリカ, 玉ねぎ, しめじ	
		副菜 春雨スープ	鶏肉	春雨, 油	椎茸, にんじん, 白菜, 長ねぎ, しょうが	
16	木	その他 すいか			すいか	722 kcal 28.2 g
		主食 ナン		ナン		
		主食 ターメリックライス(少量)		米		
		主菜 ドライカレー	豚肉	油	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン	
		副菜 カリカリベーコンサラダ	ベーコン	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
		その他 冷凍パイ			パイナップル	

*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、10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1日 沖縄の料理 『沖縄そば、ゴーヤチャンプルー、サターアングギー』

『沖縄そば』は、沖縄の郷土料理です。名前に「そば」と付いていますが、そば粉ではなく小麦粉を使って作っています。『ゴーヤチャンプルー』の「チャンプルー」は「まぜる」という意味で、ゴーヤ（にがうり）を使うときは『ゴーヤチャンプルー』という食材の名前をつけます。『サターアングギー』は沖縄で代表的なお菓子で、ドーナツによく似た揚げ菓子です。

7月7日 七夕献立 『七夕汁』

七夕は、中国から伝わった伝説に由来する行事です。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麩を入れて、七夕の夜空をイメージした『七夕汁』をつくります。

7月15日 海外の料理（タイ） 『ガパオライス』

タイは東南アジアにある国で、米が主食です。タイは一年を通して暑い国で、ハーブや香辛料を使った料理がたくさんあります。『ガパオライス』の「ガパオ」とは、タイ語で「ホリーバジル」というハーブのことです。タイの食文化を味わってみましょう。

7月16日 1学期給食最終日

1学期給食最終日はドライカレーです。最終日は、「ナン」と「ひと口分のごはん」の両方が出ます。お楽しみに！

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れます。

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着し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
ピーマン、なす
都築勲農園さんから
きゅうり、じゃがいもが届く予定です。

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、汗をかくことで体温調節をしたり、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度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかく時は、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、多飲するのはさげましょう。