



令和8年7月献立表

西東京市立明保中学校

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・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 食塩相当量
1 水	ごまだれ冷やし中華		たまご、ポークハム	中華めん、油、ごま油、白すりごま、白ごま(練り)、三温糖	もやし、きゅうり、にんじん	811 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚肉、押し豆腐	ぎょうざの皮、ごま油、かたくり粉、油	キャベツ、にら、にんにく、根しょうが	33.2 g
	ゆで枝豆				えだまめ	
2 木	ごまじゃこご飯		ちりめんじゃこ	精白米、白ごま		727 kcal
	擬製豆腐		木綿豆腐、鶏肉、大豆、干ひじき、たまご	油、三温糖	にんじん、ねぎ、切干大根、干し椎茸、根しょうが、むきえだまめ	37.7 g
	わかめの酢の物		生わかめ、たこ	三温糖	きゅうり、にんじん、もやし	
	夏のっぺ汁		鶏肉、なると、絹ごし豆腐	かたくり粉	とうがなん、なす、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	
3 金	ご飯			精白米		719 kcal
	小魚の唐揚げ		スプラット	薄力小麦粉、かたくり粉、米ぬか油	根しょうが	25.4 g
	お浸し		かつお節		はくさい、こまつな、にんじん	
	じゃが芋のみそ汁		生わかめ、生揚げ、赤味噌、白味噌	じゃがいも、こんにゃく	玉葱	
	芋ようかん			さつまいも、三温糖		
6 月	ツナコーントースト		まぐろ油漬	国内産小麦粉食パン、マヨネーズ	玉葱、ホールコーン	755 kcal
	チリコンカン		大豆、いんげんまめ、豚肉、ベーコン	じゃがいも、油	にんじん、玉葱、セロリー、トマト缶詰	31.3 g
	フレンチサラダ			三温糖、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱	37.1 g
7 火	あなごちらし寿司		あなご、油揚げ	精白米、米粒麦、三温糖、白ごま	カットかんぴょう、干し椎茸、ごぼう、にんじん、さやえんどう	710 kcal
	こっばなます		油揚げ、赤味噌	三温糖、白すりごま	だいこん、にんじん、生しいたけ	23.8 g
	七夕そうめん汁		星型かまぼこ	そうめん	にんじん、オクラ、えのきたけ	
	小玉すいか				紅小玉すいか	
8 水	スパゲティベスコートレ		えび、いか、生クリーム、チーズ	スパゲティ、オリーブ油、薄力小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶詰	742 kcal
	コーンサラダ			油、三温糖	コーン、キャベツ、にんじん、むきえだまめ	34.4 g
	バイクドブルーベリーチーズ		クリームチーズ、たまご、生クリーム	上白糖、薄力小麦粉、粉糖	ブルーベリー	
9 木	じゃこ菜飯		ちりめんじゃこ	精白米、白ごま		790 kcal
	さばのおろしそえ		さば	三温糖、かたくり粉	根しょうが、だいこん	32.9 g
	きのこの和え物			糸こんにゃく、三温糖	しめじ、エリンギ、もやし、にんじん、きゅうり、レモン果汁	
	みそ汁		生わかめ、生揚げ、赤味噌、白味噌	こんにゃく、じゃがいも	こまつな、だいこん、玉葱	
10 金	マーボなす丼		豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤味噌、八丁みそ	精白米、米粒麦、油、米ぬか油、ごま油、三温糖、かたくり粉	根しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、にんじん、なす	746 kcal
	レタスの中華スープ		鶏肉	ごま油	レタス、玉葱	31.0 g
	鶏といもの中華炒め		鶏肉	じゃがいも、油	しょうが、きくらげ、にんじん、青ピーマン	
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ	
13 月	野沢菜ご飯			精白米、米粒麦、ごま油、白ごま	のざわな漬	760 kcal
	あじの梅サンドフライ		あじ、たまご	薄力小麦粉、パン粉、米ぬか油	梅肉、しそ葉	36.2 g
	はりはり漬け		するめいか	三温糖	切干大根、にんじん、キャベツ	
	モロヘイヤのお吸い物		鶏肉、板なし蒲鉾、木綿豆腐	かたくり粉	だいこん、えのきたけ、モロヘイヤ	
14 火	ぶどうパン			ぶどうパン		740 kcal
	ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油、三温糖	にんにく、玉葱、なす、ズッキーニ、青ピーマン、トマト	26.2 g
	グリーンポテト			じゃがいも		
	ヨーグルトゼリー		粉寒天ヨーグルト	上白糖	みかん缶	
15 水	豚キムチ丼		豚肉	精白米、押麦、白ごま、油、ごま油、三温糖、かたくり粉	根しょうが、にんにく、ねぎ、白菜キムチ漬け、はくさい、キャベツ、にんじん、にら	846 kcal
	中華スープ		鶏肉	ごま油	もやし、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな	27.3 g
	大学芋			さつまいも、米ぬか油、水あめ(酵素糖化)、三温糖、黒ごま		
16 木	飲み物セレクト		乳酸菌飲料、乳飲料		野菜ジュース	665 kcal
	シシジューシー		豚肉、刻み昆布	精白米、油、三温糖	にんじん、万能ねぎ	27.8 g
	ふーチャンブルー		ベーコン、かつお節、たまご	焼きふ(車ふ)、油、ごま油	にら、にんじん、玉葱、ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし、キャベツ	
	もすく汁		鶏モモ肉、おきなわもすく、生揚げ、板なし蒲鉾	かたくり粉	だいこん、にんじん、玉葱	
	パイナップル				沖縄パイナップル	

- ※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
- ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
- ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

2学期の給食は9月2日(水)開始です。

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

1学期中に借りたマスクは給食最終日まで返却してください。