令和7年6月献立表

西東京市立明保中学校

日 曜	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 血や肉や骨になるもの	5群・6群 炭水化物 熱と力になるもの	3群・4群 ビタミン 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
2 月	ご飯 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の黒こしょう炒め ゆばとわかめのサラダ ちくわと根菜の煮物	牛乳 鶏もも肉 ツナ油漬缶、干し湯葉 ちくわ	米 米こうじ、油 油 さとう、ごま油 さとう	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん きゅうり、冷凍ホールコーン、カットわかめ だいこん、にんじん	731
3 火	ご飯 牛乳 ビビンバ 赤魚の塩焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、油揚げ あかうお 鶏ひき肉	米 さとう、ごま油、油、片栗粉 油 さとう、でんぷん	もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、にんにく、しょうが だいこん、冷凍いんげんカット、しょうが	794
4 水	ご飯 牛乳 いかの唐揚げ ごまじゃこ和え きんぴら じゃがベーコン	牛乳 いか ちりめんじゃこ さつま揚げ ベーコン	米 油、でんぷん、小麦粉 さとう さとう、油、ごま油 じゃがいも、バター、油	しょうが、にんにく はくさい、にんじん、ほうれんそう（冷凍）、ごま ごぼう、にんじん、つきこんにゃく たまねぎ、ピーマン	798
5 木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 りんご缶 甘酢和え 油淋鶏	牛乳 豆腐（冷凍）、豚ひき肉、赤みそ 鶏むね肉	米 さとう、でんぷん、油、ごま油 さとう でんぷん、油、さとう、ごま油	たまねぎ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが りんご（缶詰） もやし、きゅうり、にんじん 長ねぎ、しょうが	880
6 金	ご飯 牛乳 あじの南蛮たれ のり和え 豚肉とごぼうのみそ炒め 炊き合わせ	牛乳 あじ 豚肉(もも)、白みそ 油揚げ	米 でんぷん、油、さとう さとう、油、でんぷん さといも（冷凍）、油、さとう、でんぷん	長ねぎ、しょうが キャベツ、こまつな、焼きのり ごぼう、にんじん、冷凍いんげんカット だいこん、にんじん、板こんにゃく、たけのこ（水煮缶）、干ししいたけ	797
9 月	ご飯 牛乳 魚のスパイシー揚げ コーンポテト フレンチサラダ ポークチャップ	牛乳 ホキ 豚肉(もも)	米 油、でんぷん、小麦粉 じゃがいも、オリーブ油 油、さとう 油、でんぷん	たまねぎ、しょうが、にんにく 冷凍ホールコーン キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、しめじ、にんにく	794
10 火	ご飯 牛乳 チキン南蛮 千切り大根の煮物 ねぎ塩こんにゃく 野菜の塩炒め	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 刻みかつお	米 油、でんぷん、小麦粉、さとう さとう、油 ごま油 オリーブ油	レモン果汁 切り干しだいこん、にんじん つきこんにゃく、長ねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	783
11 水	ご飯 牛乳 にらつくね ごま和え じゃがバター キャベツと卵のソテー	牛乳 鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳、液卵、白みそ 卵	米 パン粉、油、さとう、でんぷん さとう じゃがいも、バター 油	たまねぎ、にら、ひじき もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、すりごま キャベツ、ピーマン、たまねぎ	823
12 木	ご飯 牛乳 チキンフリッター ほうれん草とコーンソテー 青のりポテト ズッキーニのサラダ	牛乳 鶏むね肉	米 小麦粉、油 オリーブ油 じゃがいも オリーブ油、さとう	にんにく ほうれんそう（冷凍）、冷凍ホールコーン あおのり キャベツ、ズッキーニ、にんじん	739
13 金	ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 香りキャベツ 五目煮豆 さつまいもサラダ	牛乳 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース) 刻みかつお 大豆（乾）、油揚げ	米 さとう、油、でんぷん、ごま油 さとう、油 さつまいも、マヨネーズ、油	たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、しょうが ごぼう、板こんにゃく、にんじん、ひじき 冷凍ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	900

裏面にもあります

	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 血や肉や骨になるもの	5群・6群 炭水化物 熱と力になるもの	3群・4群 ビタミン 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
16 月	ご飯 牛乳 揚げ鶏の甘辛ダレ ビーフン炒め ピリ辛きゅうり大根 筑前煮	牛乳 鶏むね肉 さつま揚げ	米 油、でんぷん、さとう、小麦粉 ビーフン、油、ごま油 ごま油、さとう 油、さとう、片栗粉	 しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが だいこん、きゅうり ごぼう、にんじん、板こんにゃく、いんげん、干ししいたけ	814
17 火	**給食なし 期末考査 1日目**				
18 水	ご飯 牛乳 豚しゃぶと野菜のごまドレッシング マッシュパンプキン 厚揚げとしめじの煮びたし	牛乳 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース) 冷凍厚揚げ	米 さとう、でんぷん、ごま油 さつまいも、さとう、バター でんぷん	 キャベツ、チンゲンサイ、ねりごま、にんじん、しょうが かぼちゃ（冷凍） しめじ、にんじん、こまつな	887
19 木	ご飯 牛乳 三杯鶏　野菜添え おひたし 豆腐中華炒め	牛乳 鶏むね肉 かつお節 豆腐（冷凍）、豚肉(ばら)	米 さとう、でんぷん、油、ごま油 でんぷん、さとう、油、ごま油	 キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、赤唐辛子輪切り もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	758
20 金	ミルクパン 牛乳 チキンカツ ボイル野菜 にんじんとコーンの炒め煮 ペペロンチーノ	 牛乳 鶏むね肉 	ミルクパン パン粉、小麦粉、油 オリーブ油、さとう スパゲティ、オリーブ油	 キャベツ、チンゲンサイ にんじん、冷凍ホールコーン にんにく、赤唐辛子輪切り	698
23 月	ご飯 牛乳 鶏肉のみぞれ煮 ナムル さつま芋のそぼろ煮 卵とちくわの塩炒め	牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉 液卵、ちくわ	米 油、でんぷん、小麦粉、さとう ごま油 さつまいも（皮付）、さとう、でんぷん 油	 だいこん（おろし） もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、にんにく チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	859
24 火	ご飯 牛乳 いわしの香り揚げ 三色炒め ひじきの煮物 ツナじゃが	牛乳 いわし 油揚げ ツナ油漬缶	米 油、でんぷん、小麦粉、ごま油 油 さとう、ごま油 じゃがいも、油	 しょうが、にんにく もやし、にんじん、にら つきこんにゃく、にんじん、冷凍いんげんカット、ひじき、干ししいたけ たまねぎ、グリンピース（冷凍）	783
25 水	ご飯 牛乳 さわらのポン酢だれ ほうれん草とじゃこの煮物 りんご缶 卵焼き	牛乳 さわら ちりめんじゃこ 卵、鶏もも肉	米 油、でんぷん でんぷん 油、さとう	 ねぎ、ゆず果汁 ほうれんそう（冷凍）、にんじん りんご（缶詰） たまねぎ、にんじん、干ししいたけ	764
26 木	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き おかか和え しらたきのチャプチェ 塩肉じゃが	牛乳 鶏もも肉 刻みかつお 豚肉(もも) 鶏もも肉	米 油、ごま油 さとう、油、ごま油 じゃがいも、さとう、油	 長ねぎ、にんにく、しょうが もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん しらたき、にんじん、長ねぎ、ピーマン、干ししいたけ たまねぎ、にんじん、グリンピース（冷凍）	740
27 金	ご飯 牛乳 鮭の香味揚げ 千切りキャベツ チリコンカン カラフルパスタ	牛乳 さけ 豚ひき肉、ベーコン 	米 油、でんぷん、小麦粉、ごま油 でんぷん、油 マカロニ　ツイスト、オリーブ油	 しょうが、にんにく キャベツ たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、セロリ、にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	815
30 月	ご飯 ジョアプレーン ポークと豆のトマト煮込み 粉ふき芋 いかのハーブ焼き オニオンドレッシングサラダ	 乳酸菌飲料 豚肉(もも)、大豆（乾） いか 	米 小麦粉、油、さとう、でんぷん、バター じゃがいも 油、オリーブ油 油、さとう	 たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、マッシュルーム セロリ、にんにく キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	812