



令和7年7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
1 火	ご飯 牛乳 あじのねぎしょうゆ にんじんシリシリ 雷こんにゃく 豆腐チャンプルー	牛乳 あじ ツナ油漬缶 豆腐（冷凍）、豚肉（もも）	米 油、でんぷん、小麦粉、さとう 油 さとう、ごま油 油、ごま油	長ねぎ、しょうが にんじん つきこんにゃく もやし、たけのこ（水煮缶）、にら	771
2 水	ご飯 牛乳 鶏肉のトマトソース キャベツの辛味炒め 茎わかめの生姜風味 マカロニサラダ	牛乳 鶏もも肉 ハム	米 オリーブ油、さとう、油 オリーブ油 ごま油 マカロニ、マヨネーズ、油	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんにく、セロリ キャベツ、冷凍ホールコーン、ピーマン、にんじん、にんにく、赤唐辛子輪切り くきわかめ、きゅうり、しょうが たまねぎ、きゅうり、にんじん	804
3 木	ご飯 牛乳 ローストチキン 野菜の黒こしょう炒め パンサンスー じゃがベーコン	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	米 さとう 油 ごま油、さとう じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、チンゲンサイ、にんじん もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン	706
4 金	ご飯 牛乳 豚しゃぶの和風おろしポン酢 ほうれん草とコーンソテー 鶏肉と野菜の煮物	牛乳 豚肉（もも）、豚肉（ばら） 鶏もも肉	米 でんぷん オリーブ油 じゃがいも、さとう、油	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん ほうれんそう（冷凍）、冷凍ホールコーン たまねぎ、だいこん、にんじん、冷凍いんげんカット	850
7 月	ご飯 牛乳 笹かまと鶏の二色天 キャベツと卵の炒め物 わかめと糸寒天の和え物 大根と人参のそぼろ煮	牛乳 鶏むね肉、笹かまぼこ 卵 ツナ油漬缶、ちらしかまぼこ星 鶏ひき肉	米 小麦粉、油、でんぷん 油 ごま油、さとう さとう、でんぷん	あおのり キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、冷凍ホールコーン、カットわかめ、糸寒天 だいこん、にんじん、冷凍いんげんカット、しょうが	821
8 火	カレーご飯 牛乳 ドライカレー 粉ふき芋 りんご缶 コールスロー	牛乳 豚ひき肉、鶏ひき肉	米 油、小麦粉、でんぷん じゃがいも 油、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、グリーンピース（冷凍）、しょうが、にんにく りんご（缶詰） キャベツ、コーン（冷凍）、にんじん、きゅうり	800
9 水	ご飯 牛乳 白身魚のハーブ焼き 青菜とベーコンのソテー スイートポテト 豚肉と白菜の炒め物	牛乳 メルルーサ ベーコン 生クリーム、牛乳 豚肉（もも）	米 バター、オリーブ油 バター、油 さつまいも、さとう、バター でんぷん、さとう、油、ごま油	セロリ、にんにく ほうれんそう（冷凍） はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ（水煮缶）、にら、しょうが、にんにく	769
10 木	ご飯 牛乳 ハニーマスタードチキン キャベツソテー ピリ辛きゅうり 切干大根のツナマヨ和え	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶	米 はちみつ、油 油 ごま油、さとう マヨネーズ、ごま油	キャベツ、にんじん、ピーマン きゅうり こまつな、にんじん、切り干しだいこん	740
11 金	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 五目煮豆 二色そぼろ	牛乳 さけ かつお節 大豆（乾）、油揚げ 液卵、鶏ひき肉	米 油 さとう、油 さとう、油	ほうれんそう（冷凍）、もやし ごぼう、板こんにゃく、にんじん、ひじき たまねぎ、しょうが	817
14 月	ご飯 牛乳 ごまだれチキン ボイル野菜 たこ入りナムル きんぴら	牛乳 鶏むね肉 たこ 豚肉（もも）	米 さとう、でんぷん、油、ごま油 ごま油、さとう さとう、油、ごま油	ねりごま、しょうが キャベツ、にんじん きゅうり、だいこん、にんにく ごぼう、にんじん、たけのこ（水煮缶）、つきこんにゃく、冷凍いんげんカット	726
15 火	ご飯 牛乳 ピビンバ ごぼう揚げ青のり風味 卵焼き	牛乳 豚肉（もも）、豚肉（肩ロース）、油揚げ 卵、鶏もも肉	米 さとう、ごま油、油、片栗粉 油、でんぷん 油、さとう	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 ごぼう、あおのり たまねぎ、にんじん、干ししいたけ	846
16 水	ミルクパン ジョアブルーベリー いかのフリッター 野菜の塩バター炒め にんじんのツナそぼろ ナポリタン	乳酸菌飲料 いか ツナ油漬缶 ベーコン	米 小麦粉、油 バター、油 さとう、片栗粉 スパゲティ、オリーブ油	にんにく キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん にんじん、しょうが たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく	624
17 木	ご飯 ジョアプレーン 鶏のから揚げ ビーフン炒め おひたし 筑前煮	乳酸菌飲料 鶏もも肉 かつお節 さつま揚げ	米 油、でんぷん、小麦粉 ビーフン、油、ごま油 油、さとう、片栗粉	にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが もやし、ほうれんそう（冷凍） ごぼう、にんじん、板こんにゃく、いんげん、干ししいたけ	803

☆2年生は、2・3日は職場体験のため給食はありません。

☆気温上昇にともない、家庭弁当持参の際は保冷剤等の使用をお願いいたします。

2学期の給食は、9月2日（火）からの予定です。
給食当番も再開されます。マスクの用意をお願いいたします。

