

7月 献立表



令和8年度

西東京市立青嵐中学校

| 日 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず・デザート | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人ばく質 脂質 食塩相当量 | |
|----------|----------------------|----|-----------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|--|
| 1 水 | 夏野菜と茸のカレーライス | | ハニーマスタードサラダ みかんマフィン | 牛乳, 豚ももこま | 精白米, 米ぬか油, 薄力粉, マーガリン (乳不使用), オリーブ油, 三温糖, はちみつ, ホットケーキミックス (乳卵不使用) | にんにく, 根しょうが, ブルーベリー, なす, スズキニ, 玉葱, かぼちゃ, しめじ, エリンギ, トマト缶, ビーマン, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 粒マスタード, みかんジュース, みかん缶 | 831 kcal 22.0 g 27.5 g 2.5 g | |
| 半夏生の献立 | | | | | | | | |
| 2 木 | 五目うどん | | 鯖の文化干し ガーリックたこポテト | 牛乳, 豚ももこま, 板なし蒲鉾, 油揚げ, 生わかめ, さば文化干し, ゆでだこ | うどん, オリーブ油, じゃがいも, かたくり粉, 揚げ油 | にんじん, 干し椎茸, こまつな, ねぎ, にんにく, むきえだまめ (冷凍) | 798 kcal 39.6 g 40.0 g 3.2 g | |
| 3 金 | ナシゴレン | | アジアンスープ 揚げバナナ | 牛乳, 冷凍むきえび, 豚ひき肉, たまご, 鶏もも | 精白米, ごま油, 米ぬか油, 三温糖, 緑豆はるさめ, ごま油, ホットケーキミックス (乳卵不使用), 揚げ油, グラニュー糖 | にんにく, 赤たまねぎ, にんじん, 一味とうがらし, 青ピーマン, 玉葱, きくらげ(乾), ねぎ, チンゲン菜, 根しょうが, レモン果汁, バナナ | 778 kcal 24.8 g 27.4 g 2.4 g | |
| 6 月 | ケチャップライス | | かぼちゃフレンチサラダ ポテトポタージュ | 牛乳, 豚肩こま, ロースハム, ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム | 精白米, オリーブ油, マーガリン (乳不使用), 三温糖, 米ぬか油, じゃがいも | トマトジュース, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, むきえだまめ(冷凍), 日本かぼちゃ, キャベツ, きゅうり | 773 kcal 24.9 g 26.5 g 2.5 g | |
| 七夕献立 | | | | | | | | |
| 7 火 | 五目ちらし寿司 | | 鮭の照り焼き 七夕そうめん汁 小玉すいか | 牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, たまご, 鮭切身, 星型かまぼこ | 精白米, 三温糖, 白いりごま, 米ぬか油, そうめん | カットかんぴょう, 干し椎茸, にんじん, オクラ, 根しょうが, 生しいたけ, にんじん, さやいんげん, 紅小玉すいか | 715 kcal 36.8 g 20.3 g 2.9 g | |
| 8 水 | シナモンシュガートースト | | ジョア (マスカット) チリコンカン グリーンサラダ | ジョアマスカット, 大豆, 豚ひき肉 | 食パン, マーガリン (乳不使用), 三温糖, 米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉 | にんにく, にんじん, 玉葱, トマト, レトルト, 青ピーマン, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, むきえだまめ(冷凍) | 779 kcal 27.7 g 27.3 g 2.6 g | |
| 9 木 | ご飯 | | 和風梅唐揚げ じゃこおかか和え かぼちゃのみそ汁 | 牛乳, 鶏もも肉, 刻みのり, ちりめんじゃこ, おかか, 油揚げ, 白味噌, 赤味噌 | 精白米, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖 | 根しょうが, 梅肉, はくさい, にんじん, きゅうり, こまつな, 玉葱, えのきたけ, 日本かぼちゃ, ねぎ | 743 kcal 29.2 g 29.3 g 2.5 g | |
| 10 金 | ご飯 | | 鰯の竜田揚げ 納豆和え 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん | 牛乳, まいわし, 挽きわり納豆, 木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌 | 精白米, かたくり粉, 上新粉, 揚げ油 | 根しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, とうがん, しめじ, あさつき, 冷凍みかん | 759 kcal 28.0 g 26.9 g 2.0 g | |
| 13 月 | ココア揚げパン | | 豚肉と夏野菜のトマト煮 コーンサラダ | 牛乳, ひよこまめ(乾), 豚肩, ロースハム | ミルクパン, 三温糖, ピュアココア, 揚げ油, 米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉 | にんにく, 根しょうが, なす, スズキニ, 玉葱, トマト, レトルト, さやいんげん, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン | 750 kcal 27.3 g 32.3 g 2.3 g | |
| 14 火 | ひじきご飯 | | いかのかりんとう揚げ 磯辺和え むらくも汁 | 牛乳, 干ひじき, 油揚げ, 鶏もも肉, いか, 刻みのり, ★たまご, 鶏もも | 精白米, 三温糖, 上新粉, かたくり粉, 揚げ油 | 干し椎茸, にんじん, しょうが, キャベツ, ほうれんそう, 根しょうが, だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな | 748 kcal 34.5 g 27.6 g 2.7 g | |
| 15 水 | スパゲティミートソース | | ハーブチキンサラダ ブルーベリーチーズタルト | 牛乳, 豚ひき肉, 鶏ささ身, クリームチーズ, たまご, 生クリーム | スパゲティ, オリーブ油, マーガリン (乳不使用), 薄力粉, 米ぬか油, 三温糖, 上白糖, タルトカップ (卵使用), 粉糖 | 根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, セロリ, マッシュルーム, トマト缶詰, 青ピーマン, きゅうり, キャベツ, ブルーベリー | 834 kcal 33.5 g 32.9 g 2.9 g | |
| デザートセレクト | | | | | | | | |
| 16 木 | 中華丼 デザートセレクト (氷菓) | | カップ肉まん デザートセレクト (氷菓) | 牛乳, 鶏もも, いか, 豚ひき肉, フロズンヨーグルト, ガリガリ君カップソーダ | 精白米, 米ぬか油, ごま油, かたくり粉, 薄力粉, 三温糖, マーガリン (乳不使用) | にんにく, 根しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, きくらげ(乾), 干し椎茸, たけのこ水煮 | 842 kcal 27.0 g 19.2 g 1.9 g | |
| 18 金 | 終業式(給食はありません) | | | | | | | |

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ね下さい。

7月の食育目標

夏の食生活と健康について考えよう!! 暑さに負けない食事の仕方



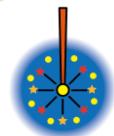
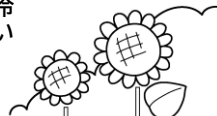
夏バテを防ぐ! 食事ポイント

- 1 偏った食事をしない 2 ビタミンB群、Cを多く 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事はいいですが、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



裏面をご覧ください

