

令和7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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	五目うどん（別だし）		浅漬け野菜 ガーリックたこポテト	牛乳、豚ももこま、蒲鉾、油揚げ（国産大豆）、生わかめ、ゆでたこ	冷凍うどん、オリーブ油、じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、かたくり粉、米白絞油	にんじん、干し椎茸、こまつな、ねぎ、キャベツ、かぶ、かぶ（葉）、きゅうり、根しょうが、にんにく、むきえだまめ	705 kcal 29.1 g 30.1 g 3.0 g
2 水	なすとごぼうのドライカレー		キャベツと茸のスープ	牛乳、豚ひき肉、鶏もも	精白米、米粒麦、米ぬか油、米白絞油、三温糖、薄力小麦粉（国産）、かたくり粉	玉葱、ごぼう、にんじん、トマト缶詰、にんにく、根しょうが、青ピーマン、なす、キャベツ、エリンギ、えのき	704 kcal 26.5 g 22.7 g 2.7 g
3 木	大根スパゲティ		ハーブチキンサラダ ブルーベリーチーズタルト	牛乳、ツナフレーク、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、白ごま（いり）、三温糖、米ぬか油、上白糖、薄力小麦粉（国産）、タルトカップ、粉糖	赤ピーマン（国産）、にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんにく、ブルーベリー	779 kcal 31.0 g 30.8 g 2.8 g
4 金	たくあんごはん		ししゃものおろし酢あえ キャベツのお浸し かきたま汁	牛乳、ししゃも2L、糸けすり、鶏もも、木綿豆腐（国産大豆）、たまご	精白米、白いりごま、かたくり粉、上新粉、米白絞油、上白糖	きざみたくあん、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、干し椎茸	733 kcal 32.2 g 25.4 g 2.8 g
7 月	七タ献立 いわしのひつまぶし		キャベツの香味和え 七タそうめん汁	牛乳、まいわし、星型かまぼこ	精白米、かたくり粉、米白絞油、三温糖、白ごま（いり）、島原そうめん 結束なし	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、根しょうが、さやいんげん	703 kcal 27.2 g 21.6 g 3.2 g
8 火	沖縄料理 タコライス		もすくのスープ 小玉すいか	牛乳、金時豆、豚ひき肉、大豆（国産）、ピザチーズ、鶏もも、おきなわもすく、木綿豆腐（国産大豆）	精白米、米ぬか油、三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、赤ピーマン（国産）、黄ピーマン（国産）、にんにく、トマト缶詰、キャベツ、だいこん、チンゲンツァイ、えのき、紅小玉すいか	760 kcal 31.6 g 24.8 g 2.4 g
9 水	ビビンバ丼		わかめと卵のスープ ゆで枝豆	牛乳、豚ひき肉、赤味噌、蒲鉾、生わかめ、たまご	精白米、米ぬか油、三温糖、ごま油、かたくり粉、ごま油	だいずもやし、こまつな、にら、にんじん、水烹ワラビ（国産）、にんにく、根しょうが、ねぎ、えだまめ（都築）	717 kcal 32.8 g 25.8 g 2.9 g
10 木	レモンシュガートースト		チキンラタトゥイユ ポテトツナサラダ	牛乳、鶏もも、ベーコン、ツナフレーク	食パン70g（国産粉）、ソフトタイプマーガリン、グラニュー糖、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、米ぬか油、マヨネーズ	レモン、にんにく、玉葱、なす、ズッキーニ、黄ピーマン（国産）、トマト缶詰、にんじん、さやいんげん	740 kcal 24.9 g 36.4 g 2.6 g
11 金	わかめご飯		ジョア（マスカット） 鶏のねぎソースがけ 磯辺和え 新潟夏のっぺ汁	ジョア（マスカット）、減塩わかめごはんの素、鶏もも皮付き60g、刻みのり、鶏もも、絹ごし豆腐、なると	精白米、ごま（いり）、かたくり粉、米白絞油、三温糖、ごま油、さといも、突きこんにゃく	根しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、とうがん、干し椎茸、さやいんげん	726 kcal 25.8 g 22.4 g 2.6 g
14 月	ナシゴレン		アジアンスープ 生きくらげと春雨のサラダ	牛乳、冷凍むきえび 1L、豚ひき肉、ナンプラー、たまご、鶏もも、ポークハム	精白米、ごま油、米ぬか油、三温糖、ごま油、緑豆はるさめ	にんにく、玉葱、にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンツァイ、根しょうが、レモン、きくらげ（生）、きゅうり、キャベツ、もやし	700 kcal 27.6 g 22.5 g 3.2 g
15 火	梅ちらし寿司		鯖の文化干し 冬瓜汁	牛乳、鶏もも、油揚げ（国産大豆）、さば文化干し70g、絹ごし豆腐	精白米、三温糖、かたくり粉	かりかり梅（刻み）、ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、えのき、とうがん、こまつな	728 kcal 38.2 g 26.6 g 3.4 g
16 水	デザートセレクト 夏野菜と茸のカレーライス		ツナサラダ デザートセレクト（氷菓）	牛乳、豚肩こま、豚骨（冷凍）、ツナフレーク、フローズンヨーグルト	精白米、米ぬか油、薄力小麦粉（国産）、有塩バター、三温糖	にんにく、玉葱、西洋かぼちゃ、なす、赤ピーマン（国産）、黄ピーマン（国産）、しめじ、エリンギ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、みかんシャー	812 kcal 24.4 g 26.2 g 2.3 g
17 木	ごまだれ冷やし中華		大豆とひじきのツナサラダ ジャンボ揚げ餃子	牛乳、ポークハム 手切、干ひじき（鉄釜）、大豆（国産）、ツナフレーク、豚ひき肉	冷凍ラーメン、米ぬか油、ごま油、白すりごま、白ごま（練り）、三温糖、マヨネーズ、ぎょうざの皮、ごま油、かたくり粉、米白絞油	もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、にら、にんにく、根しょうが	716 kcal 31.0 g 33.5 g 4.0 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



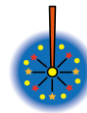
夏バテを防ぐ！ 食事ポイント

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かりでは、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。

夏ばて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、冷たいものはかりを食べないようにしましょう。



裏面もご覧ください

