

7月の献立表

日	曜	主 食	牛乳	果物デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	肉みそうどん			ナッツ入りサラダ	牛乳・豚ひき肉・味噌	冷うどん・ごま油・でんぷん・砂糖・アーモンド・コーンフレーク	きゅうり・もやし・にんにく・生姜・人参・たけのこ・ねぎ・きゃべつ	688 k cal 29.7 g
2	木	ご飯			マーボーなす ワンタンスープ	牛乳・豚ひき肉・味噌・生揚げ・豚肉・こみぶ	米・油・砂糖・でんぷん・ワンタンの皮・ごま油	にんにく・生姜・しいたけ・人参・なす・ねぎ・いんげん・もやし・ほうれん草	849 k cal 30.7 g
3	金	きんぴらチキンサンド			コーンスープ 枝豆の塩ゆで	牛乳・鶏肉・調理用牛乳・生クリーム	ミルクパン・砂糖・でんぷん・じゃが芋・バター	生姜・ごぼう・人参・玉ねぎ・コーン・小松菜・えだまめ	898 k cal 39.5 g
6	月	ひじきご飯			がんもと野菜の煮物 かぶとキュウリの漬物	牛乳・油揚げ・豚肉・がんもどき	米・砂糖・油・糸こんにゃく・じゃが芋	人参・ごぼう・生姜・玉ねぎ・かぶ・きゅうり	699 k cal 26.0 g
セタの日の献立									
7	火	スタミナご飯		フルーツポンチ	セタ汁	牛乳・豚肉・豆腐・かまぼこ・こみぶ	米・油・しらたき・砂糖・でんぷん・フォー	にんにく・生姜・玉ねぎ・えのき・ねぎ・白菜・人参・おくら・パイン缶・みかん缶・洋梨缶	762 k cal 29.7 g
東村山郷土料理									
8	水	肉汁つけうどん			魚の花園焼き 大根のレモン風味	牛乳・豚肉・油揚げ・白鮭	冷うどん・炒りごま・砂糖	玉ねぎ・ねぎ・しいたけ・ピーマン・コーン・大根・きゅうり・レモン	809 k cal 41.0 g
9	木	豆まめトースト			ミートボールスープ フライドポテト	牛乳・きな粉・クラッシュ大豆・豚ひき肉・液卵・青のり	パン・マーガリン・きび砂糖・はちみつ・でんぷん・油・じゃが芋	玉ねぎ・にんにく・人参・マッシュルーム・トマト缶・いんげん	915 k cal 30.7 g
10	金	野沢菜チャーハン			韓国風なます 夏野菜のスープ	牛乳・豚肉	米・ごま油・油・砂糖	にんにく・生姜・人参・しいたけ・ネギ・野沢菜・大根・きゅうり・きゃべつ・モロヘイヤ・小松菜	647 k cal 21.3 g
13	月	五目冷めん			たこ焼きポテト	牛乳・油揚げ・むきえび・茎わかめ・まだこ・昆布	中華めん・ごま油・砂糖・じゃが芋	人参・もやし・きゃべつ・生姜	708 k cal 39.9 g
14	火	ガパオライス		ブルーベリーゼリー	レンズ豆と夏野菜のスープ	牛乳・鶏ひき肉・ベーコン・レンズ豆・粉寒天	米・油・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・人参・きゃべつ・モロヘイヤ・スッキーニ	789 k cal 29.7 g
15	水	豚肉と高菜の混ぜご飯			鶏のから揚げ 沢煮椀	牛乳・豚肉・大豆・鶏肉・豆腐・昆布	米・米粒麦・ごま油・糸コシ・上新粉・油・砂糖	にんにく・たかな漬け・ねぎ・生姜・大根・人参・ごぼう・えのき・しめじ	844 k cal 31.6 g
16	木	高野豆腐のそぼろご飯			キャベツの昆布和え 豚汁	牛乳・豚ひき肉・凍り豆腐・塩昆布・豆腐・味噌	米・米粒麦・油・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	シイタケ・人参・ねぎ・グリーンピース・きゃべつ・大根・ごぼう	728 k cal 25.9 g
17	金	シナモンりんごトースト			ひよこ豆のカレー チュウ ハーブチキンサラダ	牛乳・豚肉・ひよこ豆・鶏肉	パン・マーガリン・はちみつ・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖	りんご・ジャム・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・きゅうり・きゃべつ	947 k cal 33.9 g
20	月	きゃべつの中 華丼			ピリ辛きゅうり 豆腐のスープ	牛乳・豚肉・いか・むきえび・なると・ベーコン・豆腐・こみぶ	米・油・でんぷん・ごま油	生姜・玉ねぎ・きゃべつ・たけのこ・人参・だいこん・きゅうり・ほうれん草・ネギ	698 k cal 29.6 g
奄美大島郷土料理									
21	火	鶏飯		パイナップルケーキ	ゴーヤチャンプルー	牛乳・鶏肉・昆布・豚肉・豆腐・液卵・カレー・チーズ・調理用牛乳	米・米粒麦・油・砂糖・ごま油・小麦粉・バター	シイタケ・人参・たくあん・ねぎ・にんにく・もやし・にがうり・パイン缶・レモン	832 k cal 33.4 g
22	水	きび菜飯			イワシのかば焼き 田舎汁	イワシ・豚肉・生揚げ・味噌	米・もちきび・でんぷん・油・じゃが芋・こんにゃく	みかんジュース・大根・生姜・人参・ごぼう・なめしの素	739 k cal 26.3 g
27	月	サラダうどん		フルーツヨーグルト	照り焼きつくね	牛乳・鶏ひき肉・豚ひき肉・クラッシュ大豆・液卵・ヨーグルト	冷凍うどん・ごま油・油・砂糖・すりごま・でんぷん	人参・きゅうり・きゃべつ・生姜・玉ねぎ・オクラ・洋梨缶・パイン缶・みかん缶	1025 k cal 38.1 g
28	火	黒エビピラフ			パリパリサラダ かぶのスープ	牛乳・ベーコン・むきえび・ひよこ豆・豚肉・こみぶ	米・米粒麦・油・砂糖・コーンフレーク・でんぷん	生姜・人参・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・きゅうり・かぶ	624 k cal 22.7 g
29	水	夏野菜のカレーライス		冷凍みかん	おかひじきのサラダ	牛乳・豚肉・ポークハム・おかか	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・いんげん・スッキーニ・おかひじき・きゃべつ・冷みかん	802 k cal 25.3 g
30	木	ご飯		お楽しみデザート	生揚げとキャベツの炒め煮 冬瓜のスープ	牛乳・生揚げ・豚肉・味噌・鶏肉・？・・・	米・砂糖・油・でんぷん・ごま油	人参・玉ねぎ・たけのこ・きゃべつ・ねぎ・しいたけ・にんにく・とうがん・大根・モロヘイヤ	984 k cal 37.5 g

※献立は材料の都合により変更することもあります。
※食材は果物以外全て加熱しています。 ※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。

7月の食育目標
夏の食生活と健康について考えよう！！

夏休みも毎日牛乳を飲もう
1日 2本！！

6月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	きゅうり	埼玉
玉ねぎ	西東京(田倉さん) 兵庫	ほうれん草	九州
大根	西東京(田倉さん) 青森	小松菜	北海道
キャベツ	西東京(田倉さん) 茨城	たけのこ	九州
人参	千葉・埼玉	ピーマン	茨城
もやし	栃木	かぼちゃ	長崎
ごぼう	青森	さやいんげん	茨城
にら	栃木	ズッキーニ	西東京(田倉さん)
長ネギ	茨城	トマト	西東京(田倉さん)
生姜	高知	ミニトマト	静岡
にんにく	青森	白菜	長野
青梗菜	千葉	もうかさめ	宮城
セロリ	長野	さんま	北海道
りんご	青森	鶏肉	鳥取
米	新潟・岩手	豚肉	関東・静岡
もち米	佐賀	パイ	石垣島
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森		



※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

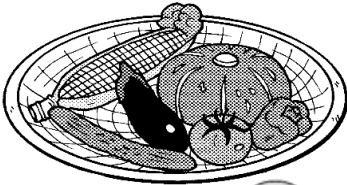
保護者の皆様へのお知らせ

いつも学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございます。6月9日から開始された今学期の給食も7月30日で終了いたします。生徒たちは、新しい生活様式の中での給食でしたが、給食前の手洗い、準備、牛乳パックのリサイクル等しっかり行っております。学期最後の給食当番は、エプロンを持ち帰りますので、洗濯、アイロンをして忘れずに学校へ持たせるようお願いいたします。

- ※ 2学期給食申込みのおしらせを配布します。2学期は1学期分の給食費と相殺しての金額を提示しております。別紙のおしらせをご覧ください。
- ※ 2学期の給食は8月25日(火)から開始予定となります。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



西東京農産物キャラクターのめぐみちゃんです。地場野菜を食べよう！



夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎがちなものです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。