



7月の献立表



令和7年度

西東京市立田無第一中学校

日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・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 (Kcal) たんぱく 質(g)
1 火	タコライス	牛 乳	豚肉、大豆、チーズ	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、油	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、キャベツ	764 34.7
	マーミナチャンプル		豚肉、カツオ削り節	油	もやし、人参、ニラ	
	もずく卵とじスープ		鶏肉、もずく、豆腐、卵	デンプン	人参、えのき茸	
2 水	菜飯（ツアイファン）	牛 乳	豚肉	精白米、油	人参、筍水煮、干し椎茸、チンゲン菜	692 29.9
	家常豆腐		豚肉、生揚げ、赤味噌	三温糖、デンプン、胡麻油	にんにく、生姜、玉葱、人参、筍缶、長葱、干し椎茸、ピーマン	
	茎わかめの胡麻和え		茎わかめ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	大豆もやし、胡瓜、人参	
3 木	カレーラーメン	牛 乳	豚肉	蒸し中華麺、じゃが芋、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参	766 33.6
	海老シュウマイ		鶏肉、エビ	シュウマイの皮、胡麻油、デンプン	玉葱、生姜	
	ナタデココポンチ				ナタデココ、パイン缶、みかん缶、りんご缶	
4 金	ビビンバ	牛 乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	大豆もやし、小松菜、ニラ、人参、にんにく、生姜	838 34.3
	ミヨック		カットワカメ、鶏肉、豆腐	白炒り胡麻、胡麻油	長葱、人参、にんにく	
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	
7 月	鮭入りちらし寿司	牛 乳	鮭、凍り豆腐、油揚げ	精白米、三温糖	人参、枝豆、とうもろこし、干し椎茸	658 23.3
	セタ汁		豆腐、かまぼこ	そうめん	人参、ほうれん草	
	みたらし団子			白玉団子、三温糖、デンプン		
8 火	じゃこ菜飯	牛 乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	大根菜	685 29.9
	豚肉の生姜焼き		豚肉		生姜	
	千切りキャベツサラダ			三温糖、油	キャベツ、人参、コーン	
	夏のっぺい汁		豆腐、油揚げ	じゃが芋、デンプン	冬瓜、茄子、人参	
9 水	フランスパン	牛 乳		ソフトフランスパン		768 19.4
	あんずジャム				あんずジャム	
	カスレ（フランス料理）		白いんげん豆、豚肉、ウィンナー	じゃが芋、油	にんにく、玉葱、人参、トマト缶	
	チーズタルト		クリームチーズ、卵、生クリーム、ヨーグルト、調理牛乳	上白糖、小麦粉、タルトカップ		
10 木	ごはん	牛 乳		精白米		715 35.1
	スタミナ納豆		納豆、豚肉	三温糖、胡麻油	生姜、にんにく、長葱	
	サバの胡麻ダレ焼き		サバ	白すり胡麻、白炒り胡麻、三温糖		
	モロヘイヤスープ		鶏肉、豆腐		人参、干し椎茸、モロヘイヤ、長葱	
11 金	ばら天丼	牛 乳	ムキエビ、卵	精白米、小麦粉、三温糖、デンプン、油	舞茸	711 28.5
	枝豆				枝豆	
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	デンプン	人参、干し椎茸、長葱、小松菜	
14 月	奄美の鶏飯	牛 乳	鶏肉、卵	精白米、米粒麦、三温糖、油	干し椎茸、人参、たくあん漬け	716 31.6
	きびなごの唐揚げ		きびなご	デンプン、油	生姜	
	ブルーベリーヨーグルト		調理用ヨーグルト	上白糖	ブルーベリー、りんご缶	
15 火	夏野菜のカレーライス	牛 乳	豚肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	にんにく、玉葱、人参、南瓜、ズッキーニ、ナス	815 24.1
	大豆サラダ		大豆、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	小玉すいか				小玉すいか	
16 水	ミルクパン	気 に な る 野 菜 ジ ュ ー ス		ミルクパン		852 27.5
	スパイシーチキン		鶏肉、卵	小麦粉、油		
	コールスローサラダ		ボークハム	三温糖、油	キャベツ、人参、コーン	
	夏野菜スープ		鶏肉	じゃが芋	にんにく、茄子、玉葱、ズッキーニ、トマト缶	
	みかんシャーベット				みかんシャーベット	

* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



保護者の皆様へお願い

給食当番は、16日の給食終了後、エフロン・三角巾を持ち帰って洗濯し、始業式までに必ずお持ちくださるようご協力お願いいたします。

2学期の給食は9月2日(火)から始まります！

