



7月の献立表



令和8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 水	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、レモン	711 28.3
	きびなごの磯部揚げ		きびなご、青海苔	小麦粉、片栗粉、油	生姜	
	みつ豆		寒天、えんどう豆	砂糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶、レモン	
2 木	ビビンバ	牛 乳	豚肉	精白米、片栗粉、三温糖、白胡麻、胡麻油	大豆もやし、小松菜、ニラ、人参、にんにく、生姜	836 32
	キムチと卵のスープ		卵、鶏肉	トッパギ、片栗粉、胡麻油	白菜キムチ、大根、人参	
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	ブルーベリー、りんご缶	
3 金	カレーラーメン	牛 乳	豚肉	中華麺、じゃが芋、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参	711 33.3
	イカの味噌マヨ焼き		イカ、白味噌	ノンエッグマヨネーズ、砂糖		
	冷凍パイン				パイン	
7 火	鮭入りちらし寿司	牛 乳	鮭、高野豆腐、油揚げ	精白米、砂糖	人参、枝豆、干し椎茸	668 28.2
	七タそうめん汁		豆腐、かまぼこ	そうめん	人参、ほうれん草、えのき茸	
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	
8 水	ミルクパン	牛 乳		ミルクパン		799 32.1
	スパイシーチキン		鶏肉	小麦粉、油		
	ポテトサラダ			じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	人参、胡瓜、コーン缶、玉葱	
	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	
9 木	タコタイス	牛 乳	豚肉、大豆、チーズ	精白米、米粒麦、三温糖、片栗粉、油	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、キャベツ	768 35.5
	マーミナチャンプルー		豚肉、カツオ削り節	油	もやし、人参、ニラ	
	もずくのかきたま汁		鶏肉、もずく、豆腐、卵	片栗粉	人参、えのき茸、長葱	
10 金	ごはん	牛 乳		精白米		735 34.5
	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	白胡麻、砂糖		
	茄子の味噌汁		油揚げ、白味噌		茄子、玉葱、人参、ほうれん草、えのき茸	
13 月	菜飯（ツァイファン）	牛 乳	豚肉	精白米、油	人参、干し椎茸、チンゲン菜	843 31.1
	家常豆腐（ジャージャンドウフ）		豚肉、生揚げ、赤味噌	三温糖、片栗粉、胡麻油	にんにく、生姜、玉葱、人参、筍、長葱、干し椎茸、ピーマン	
	マーラーカオ（北京蒸しパン）		卵、調理用牛乳	小麦粉、三温糖、油		
14 火	キャベツと挽肉のカレーライス	牛 乳	豚肉	精白米、米粒麦、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、セロリ	839 26.2
	ビーンズサラダ		金時豆、白いんげん豆、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	小玉すいか				すいか	
15 水	ばら天丼	シ ョ ア	ムキエビ、卵	精白米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油	舞茸	695 24.4
	枝豆				枝豆	
	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	
	シャーベット			シャーベット		

* 食材料の購入の都合により、献立を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、15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！

