

7月の献立表

令和5年度



西東京市立田無第三中学校

日	献立名	牛乳	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	1群・2群 たんぱく質 脂質
3月	キャベツたっぷり ホイコーロー丼	🥛	豚肉,赤みそ	米,麦,こめサラダ油,三温糖,てんぷん,ごま油	にんにく,根しょうが,キャベツ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ	688 kcal
	じゃが芋と春雨のスープ			はるさめ,じゃがいも	こまつな,にんじん,長ねぎ	25.4 g
	パインゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	三温糖	パインジュース	17.4 g
4火	ご飯	🥛		米		609 kcal
	鮭の照り焼き		鮭	三温糖,焼き油		33.7 g
	からし和え		鶏肉,くわわかめ		だいこん,にんじん,えだまめ	14.9 g
	夏野菜のみそ汁		油揚げ,赤みそ,麦みそ		ズッキーニ,なす,玉ねぎ,モロヘイヤ,こまつな	
5水	レーズンシナモン シュガートースト	🥛		食パン,ソフトマーガリン,三温糖	干しぶどう	623 kcal
	かぼちゃサラダ			じゃがいも,マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,ゆず果汁	19.4 g
	プチプチスープ		豚肉	こめサラダ油,麦	玉ねぎ,にんじん,セロリー,にんにく,根しょうが,トマト,万能ねぎ	25.7 g
6木	タイ料理	🥛				
	ガバオライス		鶏ひき肉,いり大豆	米,麦,こめサラダ油,三温糖,てんぷん,ごま油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,ほんしめじ,バジル	796 kcal
	ヤムウンセン		豚ひき肉,冷凍むきえび	はるさめ,こめサラダ油,三温糖	にんじん,きゅうり,赤たまねぎ,黒きくらげ,にんにく,レモン果汁	38.9 g
	コンナムルクック		こうや豆腐	ごま油,ごま	だいずもやし,長ねぎ,根しょうが,にんにく	25.6 g
7金	2年給食なし	🥛				
	枝豆ごはん			米,麦	えだまめ	671 kcal
	魚のにんにくみそ焼き		もうかさめ,八丁みそ	ごま油,三温糖	にんにく,根しょうが,長ねぎ	31.5 g
	酢の物		しらす干し,わかめ	三温糖	きゅうり	16.5 g
七塔そうめん汁	かまぼこ	そうめん		にんじん,長ねぎ,えのきたけ,オクラ		
10月	ご飯	🥛		米		901 kcal
	夏野菜のカレー		豚肉	揚げ油,こめサラダ油,小麦粉,なたね油,バター	玉ねぎ,にんにく,根しょうが,トマト,なす,かぼちゃ,ズッキーニ	23.1 g
	コールスローサラダ			こめサラダ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,レーズン	108.7 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	三温糖	みかん缶,りんご缶	
11火	インドネシア料理	🥛				
	ナシゴレン		冷凍むきえび,ベーコン,いり大豆,たまご	米,ごま油,こめサラダ油	たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,にんじん	678 kcal
	春雨スープ		鶏肉	こめサラダ油,はるさめ	根しょうが,にんじん,玉ねぎ,万能ねぎ	28.9 g
	小玉スイカ				こだますいか	20.3 g
12水	麦ご飯	🥛		米,麦		747 kcal
	手作りふりかけ		チリメンジャコ,かつお節(おかか)		こまつな	37.1 g
	ひじき入り厚焼き玉子		鶏ひき肉,ひじき,たまご	こめサラダ油,三温糖	にんじん,干し椎茸,玉ねぎ	24.5 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	こめサラダ油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
13木	スパゲティベスカトーレ	🥛	冷凍むきえび,いか,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,パセリ	813 kcal
	ツナと大根のサラダ		ツナ	三温糖,こめサラダ油,ごま	だいこん,にんじん,きゅうり	32.7 g
	チェコ料理 プブランナ		たまご,調理用牛乳	上白糖,こめサラダ油,小麦粉	ブルーベリー	29.0 g
14金	東村山郷土料理	🥛				
	肉汁つけうどん		豚肉,油揚げ	うどん,こめサラダ油,ごま	根しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,葉ねぎ,干し椎茸	566 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪,たまご,青のり	小麦粉,揚げ油		27.2 g
小松菜ソテー	しらす干し	こめサラダ油		こまつな,キャベツ,根しょうが,長ねぎ	21.8 g	
18火	ご飯	🥛		米		653 kcal
	魚の梅焼き		あかうお	焼き油	根しょうが,練り梅	31.2 g
	五目豆		大豆,さつま揚げ,昆布	こんにゃく,三温糖	にんじん,れんこん,ごぼう	15.9 g
	夏のっぺ		油揚げ,豆腐	じゃがいも,てんぷん	とうがん,なす,にんじん,さやいんげん	
19水	コーンピラフ	🥛	ボークハム	米,麦,オリーブ油,こめサラダ油	玉ねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,マッシュルーム	693 kcal
	クリスピーチキン		鶏肉,たまご	小麦粉,てんぷん,コーンフレーク,揚げ油	根しょうが,にんにく	29.6 g
	ラタトゥイユ			オリーブ油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,セロリー,長ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,ズッキーニ,トマト	14.7 g
	ジョアブレーン		乳酸菌飲料			

※献立は材料の都合により変更することもあります。

※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。

☆☆☆保護者の皆様へのお願い☆☆☆

給食当番は、19日の給食終了後、エプロン・三角巾を持ち帰り洗濯し、アイロンをかけて、20日の終業式もしくは面談期間内に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4日(月)から始まります。

夏休みも毎日
牛乳を飲もう
1日2本!!

