

令和7年度



7月の献立表

田無第三中学校

日	牛乳	献立名	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 たんぱく質 脂質
1火	○	レーズンシナモンシュガートースト たこのマリネサラダ ミートボールスープ		食パン,マーガリン,三温糖 じゃがいも,三温糖,油 でんぷん	干しぶどう にんじん,コーン,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,レモン 玉ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,にんにく,トマト	860 kcal 33.6 g 28.4 g
2水	○	麦ごはん ひじき入り厚焼き玉子 青菜のおひたし 豚汁	2学年職場体験 給食なし 鶏ひき肉,ひじき,たまご かつお節 豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,麦 油,三温糖 ごま 油,じゃがいも,こんにゃく		783 kcal 35.3 g 24.4 g
3木	○	ごはん 焼きししゃも ガーリックポテト 夏のっぺ	2学年職場体験 給食なし 子持ちししゃも かつお粉 油揚げ,豆腐	米 焼き油 じゃがいも,油,豆乳バター でんぷん		704 kcal 26.2 g 20.2 g
4金	○	キャベツたっぷりホイコーロー丼 じゃがいもと春雨のスープ 水ようかん	豚肉,赤みそ 粉寒天,あずき	米,麦,油,三温糖,でんぷん,ごま油 はるさめ,じゃがいも 上白糖	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ こまつな,にんじん,長ねぎ	740 kcal 29.1 g 18.3 g
7月	○	バラ天丼 七塔そうめん汁 七塔ゼリー	いか,たまご かまぼこ,削り節 粉寒天	米,小麦粉,でんぷん,油 さつま芋,上白糖 そうめん 三温糖,米粉マカロニ	まいだけ,玉ねぎ,えだまめ にんじん,長ねぎ,えのきたけ,オクラ ぶどうジュース,パイン缶	847 kcal 30.7 g 24.6 g
8火	○	ごはん 肉団子のもち米蒸し 華風サラダ 茎わかめの中華スープ		米 もち米,でんぷん 油,ごま油,三温糖 油	玉ねぎ,にんにく しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸 だいずもやし,だいこん,こまつな,にんじん しょうが,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,はくさい	688 kcal 30.1 g 17.4 g
9水	○	ブラジル風ごはん ブラジル風から揚げ キャロットラペ ムケッカ(ブラジル風シチュー)		米,油 でんぷん,油 油,ごま オリーブ油,油,でんぷん	玉ねぎ,にんにく にんにく,玉ねぎ,レモン果汁 にんじん,レモン,らっきょう甘酢漬 にんにく,レモン果汁,しょうが,玉ねぎ ピーマン,万能ねぎ,トマト	792 kcal 36.7 g 28.2 g
10木	○	スパゲッティナポリタン オリヴィエサラダ 小玉スイカ	ベーコン,ウィンナー	スパゲティ,オリーブ油 じゃがいも,オリーブ油,きび砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん セロリ,マッシュルーム,ピーマン にんじん,ブロッコリー,ピクルス(きゅうり),玉ねぎ こだますいか	704 kcal 24.5 g 23.6 g
11金	○	ごはん 魚のケチャップがらめ キャベツの昆布あえ 夏野菜のみそ汁		米 小麦粉,でんぷん,油,じゃがいも 三温糖 ごま油		774 kcal 32.0 g 22.2 g
14月	○	かてうどん(多摩地域) ちくわの二色揚げ 豚肉と切干大根の炒めもの	油揚げ,削り節 焼き竹輪,たまご,青のり 豚肉	うどん,三温糖 小麦粉,油 こめサラダ油,三温糖,ごま	だいこん,にんじん,こまつな,長ねぎ 切干しだいこん,にんじん,にら,えのきたけ,にんにく	762 kcal 35.0 g 27.3 g
15火	○	ごはん ハンバーグステーキ 糸かんてんサラダ こまつなとコーンの豆乳スープ	豚ひき肉,たまご 糸寒天 ベーコン,豆乳	米 油,パン粉,焼き油 油,三温糖 油,小麦粉,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん キャベツ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり 玉ねぎ,クリームコーン缶,パセリ	836 kcal 34.4 g 28.8 g
16水	○	コーンピラフ 魚のムニエル(レモン醤油味) ポークビーンズ	ツナ あかうお 大豆,豚肉	米,麦,オリーブ油,油 小麦粉,油,豆乳バター じゃがいも,三温糖,油,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,コーン,ピーマン,にんじん マッシュルーム レモン 玉ねぎ,にんじん,パセリ	867 kcal 39.0 g 30.0 g
17木	ジュース	ジュース(白ぶどう&ほうれんそう) ごはん 夏野菜のカレー コールスローサラダ ブルーベリー寒		米 豚肉 油,小麦粉,バター 油,三温糖 三温糖	ジュース(白ぶどう&ほうれんそう) 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 キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,レーズン ブルーベリー	883 kcal 15.2 g 23.2 g
18金		終 業 式 (給食なし)				

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 1日(火):「たこのマリネサラダ」関西では田植え後の稲がしっかりと根付くように願いをこめて、半夏生(はんげしょう)にタコを食べる風習があります。
- 7日(月):天の川に見立てたそうめん、切り口が星形のオクラ、短冊に切ったにんじんを入れた「七塔そうめん汁」を作ります。
- 9日(水):ムケッカはブラジルの家庭料理で、魚介類とトマトで作るシチューです。ブラジル風から揚げは、ニンニクとパセリを使った鶏のから揚げです。
- 14日(月):多摩地域は昔から小麦の栽培に適した土地でした。西東京市産の大根・にんじん・小松菜を使った、郷土料理の「かてうどん」を作ります。
- 17日(木):国内でブルーベリーの生産量が一番多い東京都。この日は西東京市内の畑で取れたブルーベリーを使ってブルーベリー寒を作ります。

◆◇◇夏休み中に給食着を紛失しないようご注意ください◆◇◇

1学期最後の給食当番だった人は、家で洗濯・アイロンがけをしてから、できるだけ三者面談期間中に給食着を返却してください。



★2学期の給食は9月3日(水)から始まります。