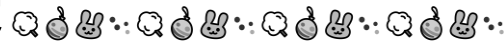




7月 献立表



令和4年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	7群・8群 たんぱく質・脂質 食塩相当量
1 金	ツナトースト	○	ツナ	食パン、マヨネーズ	玉ねぎ	704 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	なたね油、じゃが芋、マカロニ	玉ねぎ、人参、セロリ、小松菜、トマト缶	26.3 g
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	なたね油、三温糖	きゅうり、人参、キャベツ、にんにく	35.3 g
						4.1 g
4 月	豚キムチ丼	○	豚肉	胚芽精米、なたね油、三温糖	根しょうが、ごぼう、玉ねぎ、白菜キムチ、にら	704 kcal
	ナムル			なたね油、三温糖、白いりごま、ごま油	大豆もやし、人参、きゅうり	32.1 g
	大根とわかめのスープ		鶏肉、わかめ		大根、人参、たけのこ水煮、長ねぎ、小松菜	19.1 g
						3.6 g
5 火	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		724 kcal
	手作りふりかけ		チリメンジャコ、かつお節、刻みのり	白いりごま		31.6 g
	じゃがいもと生揚げの味噌煮		豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	なたね油、じゃがいも、三温糖	根しょうが、ごぼう、人参、玉ねぎ	19.7 g
	3色おひたし		かつお節		もやし、人参、小松菜	2.2 g
6 水	ジョア（ブルーベリー）	○	ジョア（ブルーベリー）			714 kcal
	夏野菜のカレーライス		豚肉	胚芽精米、なたね油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、きんぴん	21.7 g
	糸寒天のサラダ		糸寒天、ポークハム	三温糖、ごま油	人参、きゅうり、キャベツ、コーン	15.9 g
						3.0 g
7 木	五目ちらしずし	○	油揚げ、卵	胚芽精米、三温糖、なたね油	かんぴょう、人参、ごぼう	748 kcal
	さばの梅焼き		さば	三温糖	練り梅	29.7 g
	セタ汁		かまぼこ	そうめん	小松菜、人参、長ねぎ、えのきたけ	30.2 g
						3.4 g
8 金	肉みそうどん	○	豚肉、赤みそ、白みそ	讃岐うどん、なたね油、でんぶん	根しょうが、にんにく、たけのこ、干し椎茸、人参、長ねぎ、きゅうり、もやし	703 kcal
	野菜の香味和え			三温糖、白いりごま	キャベツ、きゅうり、人参、根しょうが	30.1 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶、パイナップル缶、黄桃	16.4 g
						3.7 g
11 月	ミルクパン	○		ミルク丸パン		773 kcal
	鶏のマスタードソースかけ		鶏肉	でんぶん、上新粉、揚げ油（米白絞油）マヨネーズ、はちみつ	にんにく、根しょうが	34.2 g
	キャベツとアスパラのサラダ			なたね油、三温糖	キャベツ、アスパラガス、コーン	34.3 g
	小松菜と豆腐のスープ		ベーコン、木綿豆腐		小松菜、人参、長ねぎ	4.0 g
12 火	タコライス（沖縄風）	○	豚肉、大豆、ピザチーズ	胚芽精米、なたね油	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、トマト、レモン、きゅうり、コーン	728 kcal
	もずくスープ		鶏肉、木綿豆腐、もずく		キャベツ、人参、長ねぎ	35.2 g
	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	21.2 g
						3.1 g
13 水	野沢菜じゃこごはん	○	チリメンジャコ	胚芽精米、もち米、なたね油、白いりごま	野沢菜漬	717 kcal
	筑前煮（がめ煮）		鶏肉、竹輪	なたね油、こんにゃく、じゃが芋、竹輪缶、三温糖	ごぼう、人参	30.4 g
	はりはり漬け		昆布	三温糖、白いりごま	切干しだいこん、人参、きゅうり	13.8 g
						4.2 g
14 木	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		801 kcal
	マーボー茄子		豚肉、生揚げ、赤みそ	なたね油、揚げ油（米白絞油）、三温糖、でんぶん	根しょうが、にんにく、人参、干し椎茸、なす、長ねぎ、にら	34.8 g
	レタスの中華スープ		鶏肉、木綿豆腐	ごま油	人参、レタス、長ねぎ	28.0 g
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト			3.2 g
15 金	オレンジジュース	○			みかん・オレンジミックスジュース	713 kcal
	大根スパゲティ		ツナ	スパゲティ、なたね油、白いりごま、三温糖	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、大根	23.7 g
	ハムサラダ		ポークハム	なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参	14.7 g
	がんづき（岩手県）		卵、牛乳、白みそ	小麦粉、三温糖、はちみつ、なたね油、黒いりごま		2.7 g

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。

令和4年度2学期の給食の申し込みが始まっています。
締め切りは7月7日(木)です。
期限までのご提出、よろしくお願いいたします。



6月の食材の主な産地について

(令和4年6月22日現在)

西東京市	北海道	千葉	栃木	茨城	山形	長崎	青森	神奈川	長野	佐賀	香川
玉ねぎ	大豆	人参	もやし	長ネギ	桃缶	芽ひじき	大根	ザーサイ	エノキ茸	もち米	レモン
きゅうり	鮭	玉ねぎ	ズッキーニ	チンゲン菜			ごぼう	冷凍みかん	セロリ		
キャベツ	バター	きゅうり		水菜	高知	熊本	りんご		新潟	岡山	鹿児島
ほうれん草	インゲン豆		群馬	小松菜	しょうが	芽ひじき	にんにく	九州	米	マッシュルーム	じゃが芋
きくらげ		兵庫	モロヘイヤ	ピーマン		かぶ	ほうれん草				きびなご
小松菜	東京	ちりめんじゃこ	豚肉	ザーサイ	和歌山	山口	いか	しいたけ	三陸	ノルウェー	豚肉
	キャベツ	静岡	沖縄	豚肉	バレンシアオレンジ	芽ひじき	桃缶	みかん缶	いか	さば	
		たけのこ	パイン缶				鶏肉				

