



7月 献立表



令和7年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんばく質・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	エネルギー たんばく質
1	火	キムチチャーハン トッポギスープ ツナサラダ	牛乳	牛乳・豚肉・卵 鶏肉・ツナ（フレーク）	胚芽精米・なたね油 トッポギ・三温糖	にんにく・根しょうが 白菜キムチ・長ねぎ・にんじん 大根・レモン・キャベツ きゅうり・赤ピーマン・玉ねぎ	675 kcal 27.2 g
2	水	夏野菜のカレーライス 糸寒天のサラダ	シリアル	シリアル（プレーン） 鶏肉・糸寒天 ボークハム	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 にんじん・かぼちゃ・ピーマン 赤ピーマン・きゅうり キャベツ・ホールコーン缶	738 kcal 25.0 g
3	木	大根スパゲティ グリーンサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳	牛乳・ツナ（フレーク） 卵・クリームチーズ 調理用牛乳	スパゲティ・なたね油 白いりごま・三温糖・小麦粉 バター・ブルーベリージャム	玉ねぎ・大根・キャベツ きゅうり・白菜・ブルーベリー	743 kcal 27.2 g
4	金	ごはん マーボー茄子 冬瓜汁	牛乳	牛乳・豚肉 生揚げ・赤みそ・鶏肉	胚芽精米・なたね油 揚げ油（米白絞油） 三温糖・でんぷん	根しょうが・にんにく 干し椎茸・なす・長ねぎ・にら 冬瓜・水菜・にんじん	708 kcal 31.3 g
7	月	 五目ちらし寿司 鮭の照り焼き セタ汁	牛乳	牛乳・油揚げ・卵 銀ざけ・木綿豆腐 かまぼこ	胚芽精米・三温糖 なたね油・そうめん	かんぴょう・にんじん・ごぼう こまつな・長ねぎ	703 kcal 32.8 g
8	火	タコライス（沖縄風） わかめスープ バレンシアオレンジ	牛乳	牛乳・豚肉・大豆 ピザチーズ・鶏肉 生わかめ・なると	胚芽精米・なたね油	玉ねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・レモン・きゅうり ホールコーン・小松菜・長ねぎ バレンシアオレンジ	701 kcal 33.2 g
9	水	大豆チャーハン ワンタンスープ 冷凍生パイン	牛乳	牛乳・ウィンナー・豚肉 大豆・卵・鶏肉・なると	胚芽精米・なたね油・ごま油 三温糖・ウエーブワンタン	たけのこ・干し椎茸・長ねぎ にんじん・きくらげ・もやし 冷凍パイン	700 kcal 30.3 g
10	木	セルフフィッシュバーガー ポテトのクリームスープ	牛乳	牛乳・メルルーサ・卵 鶏肉・調理用牛乳	ミルク丸パン・小麦粉 ソフトパン粉・バター じゃがいも・なたね油 揚げ油（米白絞油）	キャベツ・にんじん・玉ねぎ	865 kcal 35.8 g
11	金	そぼろごはん 豚しゃぶサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳	牛乳・鶏肉 卵・豚肉	胚芽精米・三温糖・なたね油 白すりごま・じゃがいも	根しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・玉ねぎ・小松菜	701 kcal 28.8 g
14	月	胚芽米ごはん いかのから揚げ チョレギサラダ キムチと卵のスープ	牛乳	牛乳・いか・ボークハム 生わかめ・鶏肉 かまぼこ・卵	胚芽精米・上新粉・でんぷん 揚げ油（米白絞油）・三温糖 ごま油・なたね油・白いりごま	根しょうが・きゅうり・にんじん キャベツ・水菜・にんにく 白菜キムチ・長ねぎ	733 kcal 31.9 g
15	火	ガーリックトースト カレーポトフ フルーツポンチ	牛乳	牛乳・豚肉 ウィンナー・ベーコン	食パン・ＬＴマーガリン なたね油・じゃがいも・上白糖	にんにく・パセリ・キャベツ にんじん・玉ねぎ・かぶ かぶの葉・セロリ みかん缶・パイン缶・黄桃缶	782 kcal 24.4 g
16	水	胚芽米ごはん ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが 野菜の香味和え	牛乳	牛乳・芽ひじき かつお節（おがか） 豚肉・生揚げ・焼き竹輪	胚芽精米・なたね油・三温糖 白いりごま・じゃがいも 糸こんにゃく・でんぷん	根しょうが・玉ねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	715 kcal 28.1 g
17	木	カレーラーメン キャベツのオイスターソース炒め ★セレクトデザート	ミックスジュース	牛乳・豚肉 ベーコン フロズンヨーグルト	蒸し中華めん・じゃがいも 小麦粉・バター・なたね油	白ぶどう&ほうれん草ジュース 根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・キャベツ りんごシャーベット	715 kcal 21.8 g

裏面もご覧ください

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

お知らせ

- 1 学期の給食は 17 日で終了します。配膳で使った、エプロンと三角巾は洗濯をして、2 学期の始業式に持参してください。ご協力、よろしくお願いいたします。
- 2 学期の給食は 9 月 1 日 (月) から始まります。



暑い時期は **食中毒** に要注意！



食中毒は、細菌やウィルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1 年のうちでも気温や湿度が高くなる 6～9 月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に作ってから食べるまでに時間があるお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

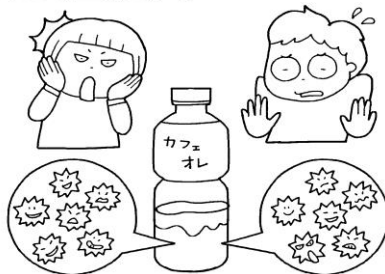
お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



6 月の食材の主な産地について

(令和 7 年 6 月 24 日現在)

西東京	北海道	岩手	茨城	長野	静岡	高知	広島	ノルウェー カナダ
大根	昆布	鶏肉	にら	セロリ	チンゲン菜	しょうが	レモン	ししやも
きゅうり	じゃが芋		長ネギ	白菜		赤ピーマン		ニュージーランド
小松菜		栃木	キムチ	キムチ	愛知	ピーマン	沖縄	あじ
	青森	大豆もやし	豚肉		玉ねぎ	九州	黒砂糖	
東京	ごぼう	もやし		新潟		たけのこ		
キャベツ	甘夏		千葉	米	和歌山			ノルウェー アイスランド
大根	鶏肉	埼玉	にんじん	もち米	冷凍みかん	福岡		さば
		きゅうり			パレンシアオレンジ	えのき茸		

