



7月の献立表

令和5年度

今月の給食目標 「夏バテしないように食べよう」

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	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 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	○	枝豆とわかめのごはん	わかめごはんの素	米,白ごま	えだまめ	705kcal 28.3g
		豆アジの南蛮漬け	豆あじ	でんぷん,上新粉,油 三温糖,ごま油	ねぎ	
		沢煮椀	豚肉,油揚げ	油	にんじん,だいこん,玉葱,こまつな	
		小玉スイカ			こだますいか	
4火	○	ショートニングパン		ショートニングパン		726kcal 35.0g
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
		魚のパン粉焼き	メルルーサ,豆乳 生クリーム	パン粉	パセリ,レモン	
		茹でとうもろこし			とうもろこし(生)	
ラタトゥーユ	地場野菜	鶏肉	油,三温糖	にんにく,なす,玉葱,トマト,トマト缶,セロリ ズッキーニ,ピーマン,赤ピーマン		
5水	○	ガパオライス	鶏肉,大豆	米,三温糖,ごま油,油 でんぷん	ピーマン,赤ピーマン,玉葱,しめじ,にんにく	788kcal 29.3g
		ヤムウンセン (えび入り春雨サラダ)	豚肉,えび	緑豆はるさめ,油,三温糖	にんじん,きゅうり,赤たまねぎ,きくらげ にんにく,レモン	
		フルーツ白玉		しらたまもち,三温糖	パイン缶,黄桃缶,みかん缶	
6木	○	ご飯		米		733kcal 32.9g
		おろしハンバーグ	豚肉,たまご,牛乳	パン粉	玉葱,にんじん,だいこん	
		コーンポテト		じゃがいも	ホールコーン	
		夏野菜のみそ汁	みそ,油揚げ		なす,ズッキーニ,にんじん,玉葱	
7金	○	穴子のちらしずし	かまぼこ,たまご,あなご	米,三温糖,上白糖,白ごま	干し椎茸,かんぴょう,ごぼう,にんじん さやいんげん	703kcal 27.1g
		七夕汁	鶏肉,かまぼこ,豆腐	そうめん	にんじん,ねぎ,オクラ	
		水ようかん	粉寒天,あずき	上白糖,水あめ		
10月	○	シーフード焼きそば	豚肉,いか,えび	蒸し中華めん(卵無麺),油	しょうが,にんにく,玉葱,にら,きくらげ キャベツ,にんじん	715kcal 26.7g
		荳わかめのさっぱりサラダ	わかめ,くきわかめ	ごま油,三温糖,白ごま	きゅうり,キャベツ,レタス,しょうが	
		マーラーカオ (中華風蒸しパン)	牛乳,たまご,加糖練乳	薄力粉,きびさとう,油		
11火	○	ご飯		米		844kcal 29.6g
		魚のカレー揚げ	さば	でんぷん,薄力粉,油	しょうが,にんにく	
		はりはり漬け ※するめいか使用	するめいか	三温糖	切干大根,きゅうり,にんじん,とうがらし	
		みそ汁	油揚げ,わかめ,赤味噌,白味噌	じゃがいも	ねぎ	
12水	○	体カアップ まめまめキーマカレー	豚肉,大豆,ひよこまめ	米,米粒麦,油,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん ピーマン	766kcal 32.3g
		海藻とツナの和風サラダ	ひじき,くきわかめ,ツナ	三温糖,黒ごま	キャベツ,こまつな,しょうが	
		冷凍ミカン			冷凍みかん	
13木	○	とうもろこしご飯		米	とうもろこし(生)	701kcal 30.5g
		ゴウヤチャンプル	豚肉,沖縄豆腐,たまご	油,ごま油	にがうり,にんじん,きくらげ,ブラックペッパー,もやし	
		冬瓜の汁物	鶏肉	でんぷん	にんじん,干し椎茸,とうがん,ねぎ,こまつな	
14金	○	豚キムチごはん	豚肉	米,押麦,油,三温糖	しょうが,ブラックペッパー,もやし,玉葱 はくさいキムチ,ねぎ	735kcal 28.3g
		棒ぎょうざ	豚肉	ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮 油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが 干し椎茸	
		サンラータン	鶏肉,たまご	緑豆はるさめ,油,ごま油 でんぷん	にんじん,ねぎ,チンゲン菜	
18火	○	マーボー茄子豆腐丼	豆腐,豚肉,赤味噌	米,油,三温糖 でんぷん,ごま油	なす,ねぎ,たけのこ,玉葱,にら,しょうが にんにく,干し椎茸,きくらげ,にんじん	767kcal 29.6g
		華風きゅうり		三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん	
		冷凍パイン			冷凍パイン	
19水	シヨア プレーン	シヨア・プレーン	シヨア(プレーン)			755kcal 24.9g
		ナンピザトースト	ベーコン シュレットチーズ	ナン,油	にんにく,玉葱,マッシュルーム ピーマン,ホールコーン	
		ハニーサラダ	ポークハム	じゃがいも,油,三温糖 はちみつ	キャベツ,にんじん	
		パンプキンポタージュ	牛乳,生クリーム	バター,薄力粉	かぼちゃ,玉葱,セロリ,ねぎ,パセリ	
		氷菓セレクト		ソーダ味シャーベット	みかんシャーベット	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

献立メモ

- 4日(火) 保谷第二小学校の1年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。ラタトゥーユは、市内にある田倉農園さんのトマト・ピーマン・なす・ズッキーニを使って作る予定です。
- 5日(水) タイ料理の献立です。ガパオライスは、鶏のひき肉と野菜を炒めナンプラー(魚醤)で味を調えたものをごはんの上にのせます。ヤムウンセンは、エビ入り春雨サラダです。お楽しみに♪
- 7日(金) オクラとそうめんを天の川に見立てた「七夕汁」を出します。
- 12日(水) たんぱく質が豊富な豚肉と大豆で作るキーマカレー。汗で失われがちな鉄分も補給できるように計算された体力向上メニューです。

★今月の地場農産物(向台町 田倉農園より)

小松菜・ズッキーニ・トマト・玉ねぎ
キャベツ・きゅうり・ピーマン・なす

西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん



★給食当番エプロンセットの洗濯について

1学期最後の給食当番だった人は、19日(水)にエプロンセットを持ち帰り、21日(金)～31日(月)の三者面談で返却してください。夏休みの間に紛失しないように、ご協力お願いいたします。

2学期最初の給食は9/4(月)です。