



令和 8 年度

7 月の献立表

柳沢中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
1 水	かきあげ丼	○	えび	精白米 さつまいも 薄力粉 上新粉 米油 三温糖	玉ねぎ にんじん	793 kcal
	沢煮椀		豚肉 油揚げ	米油	にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	28.0 g
	2色ゼリー		粉寒天 カルピス	三温糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	
2 木	キャベツの和風スパゲティ	○	豚肉 ベーコン	スパゲティ オリーブ油	にんにく キャベツ にんじん しめじ ねぎ ピーマン	666 kcal
	ラタトゥーユ		鶏肉	米油 三温糖	にんにく なす 玉ねぎ トマト トマト缶 セロリー ズッキーニ ピーマン パプリカ	30.2 g
	茹でとうもろこし				とうもろこし	
3 金	麦ご飯	○		精白米 米粒麦		668 kcal
	ししゃもの南蛮漬け		子持ちししゃも	でんぶん 薄力粉 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ	30.7 g
	きゅうりと大根の和風サラダ		かまぼこ みそ	三温糖 白ごま	大根 きゅうり	
	ワカメスープ		鶏肉 木綿豆腐 生わかめ		ねぎ にんじん	
6 月	ご飯	○		精白米		756 kcal
	おろしハンバーグ		豚肉 たまご	米油 パン粉	玉ねぎ にんじん 大根	30.4 g
	こふきいも			じゃがいも		
	けんちん汁		木綿豆腐	ごま油 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	
7 火	ちらし寿司	○	油揚げ 鶏肉 かまぼこ たまご	精白米 三温糖 米油	にんじん 干し椎茸 かんぴょう 小松菜	694 kcal
	七タ汁		鶏肉 かまぼこ 木綿豆腐	そうめん	にんじん ねぎ オクラ	27.5 g
	水ようかん		粉寒天 あずき	上白糖 水あめ		
8 水	サラダうどん	○	ツナ	うどん 三温糖 ごま油 白ごま	キャベツ きゅうり にんじん もやし	834 kcal
	いかのレモン風味		いか	でんぶん 米油 三温糖	レモン	34.9 g
	小松菜ケーキ		たまご 調理用牛乳	三温糖 薄力粉	小松菜	
9 木	マーボーナス豆腐丼	○	押し豆腐 豚肉 みそ	精白米 米油 三温糖 でんぶん ごま油	なす ねぎ たけのこ 玉ねぎ にら しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん	773 kcal
	華風だいこん			三温糖 ごま油	大根 きゅうり にんじん	31.7 g
	春雨スープ		鶏肉 茎わかめ	米油 緑豆はるさめ	にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ ほうれん草	
10 金	麦ご飯	○		精白米 米粒麦		729 kcal
	ゼリーフライ（埼玉行田）		おから たまご	じゃがいも マッシュポテト 米油 薄力粉 パン粉 米油	にんじん 玉ねぎ ねぎ	24.4 g
	磯あえ		のり		ほうれん草 白菜 にんじん	
	みそ汁		油揚げ 木綿豆腐 みそ		大根 ねぎ	
13 月	沖縄風タコライス	○	ダ이스チーズ 豚肉 大豆	精白米 米粒麦 米油 薄力粉	キャベツ にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ピーマン	821 kcal
	冬瓜の汁物		鶏肉 木綿豆腐	でんぶん	にんじん 干し椎茸 とうがん ねぎ 小松菜	37.5 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶 パイン缶	
14 火	ツナトースト	○	ツナ	食パン	玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	758 kcal
	夏のミネストローネ		豚肉 ベーコン ひよこ豆	米油 じゃがいも マカロニ	トマト缶 玉ねぎ にんじん キャベツ なす ズッキーニ	31.1 g
	枝豆サラダ			米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ えだまめ 玉ねぎ	
15 水	じゃこ入り菜めし	○	ちりめんじゃこ	精白米 白ごま ごま油	小松菜	727 kcal
	ポパイエッグ		鶏肉 たまご		ほうれん草 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	33.2 g
	青のりポテト		あおのり粉	じゃがいも		
	豆腐のスープ		木綿豆腐 鶏肉	米油	にんじん 小松菜 ねぎ えのきたけ	
16 木	ジョア（プレーン）		ジョア（プレーン）			763 kcal
	夏野菜入りカレーライス		鶏肉	精白米 米粒麦 米油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト ピーマン エリンギ ブルーン	20.4 g
	オリヴィエサラダ		鶏肉	じゃがいも 米油 三温糖	にんじん えだまめ ピクルス（きゅうり） 玉ねぎ	
	西東京市産 ブルーベリーのゼリー		粉寒天	上白糖 サイダー	ブルーベリー	