

令和7年

7月献立表

大泉西中学校

実施日				主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	火	麦ごはん 飲用牛乳 銀さわらの西京焼き 小松菜のしらす和え カレー肉じゃが 	銀さわら みそ 豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ごんにやく	米油	719	19.6	21.9	2.9	
2	水	クファージュシー 飲用牛乳 ゴーヤーチャンプルー イナムドゥチ  郷土料理～沖縄県～	焼き豚 豚肉 豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ごんにやく	米油 ごま油	712	19.3	30.5	4.4	
3	木	パン2種(パイン&米粉) 飲用牛乳 枝豆のシーフードグラタン  ABCトマトスープ	えび ほたて あさり とり肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく キャベツ	パインパン 米粉パン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 バター	770	18.9	35.9	4.0	
4	金	豆わかごはん 飲用牛乳 西湖豆腐  華風きゅうり  くだもの (小玉すいか) 	大豆 豚ひき肉 豆腐	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん トマト にら	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり すいか	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	692	16.9	28.7	2.9	
7	月	ちらし寿司 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ セタ汁  セタ献立	鶏ひき肉 卵	牛乳 ししゃも 青の り	にんじん 小松菜	干しいたけ かんぴょう 枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 そうめん 焼きふ	米油 揚げ油	754	15.9	30.3	3.3	
8	火	ハヤシライス 飲用牛乳 枝豆とベーコンのサラダ 	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり 枝豆	米 大麦 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	769	13.6	30.9	2.7	
9	水	カレーピラフ 飲用牛乳 夏野菜のキッシュ  ジュリエントスープ	えび ベーコン 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ コーン エリンギ ズッキーニ 枝豆 セロリー キャベツ	米 大麦	米油 バター	695	16.2	34.7	3.5	
10	木	はちみつレモントースト 飲用牛乳 トマトシチュー  ひよこ豆サラダ	とり肉 ひよこ豆	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん トマト トマトピューレ パセリ 小松菜	レモン たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	胚芽パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 小麦 粉	バター 米油	711	14.9	37.3	3.3	
11	金	高野豆腐の卵とじ丼 飲用牛乳 利休汁  抹茶チーズケーキ 練馬産たまねぎ一斉給食	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごんにやく 小麦粉 グラニュー糖	米油 白すりごま バター	864	17.2	32.1	3.6	
14	月	キムチチャーハン 飲用牛乳 フワtonsoup フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく キムチ もやし キャベツ ねぎ パイン缶 もも缶 りんご缶 洋梨缶	米 大麦 ウェーブワンタン 砂糖	米油 ごま油 白ごま	714	14.9	22.9	3.1	
15	火	麦ごはん 飲用牛乳 あじの南蛮漬  きゅうりの香り漬  小松菜と厚揚げの味噌汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ きゅうり 生姜 大根	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	揚げ油 白ごま	681	17.9	28.3	3.0	
16	水	ジャージャー麺 飲用牛乳 サイダーボンチ	豚ひき肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ セロリー もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 桃缶	中華めん 砂糖 片栗粉 ジュース	米油 ごま油	709	15.1	29.1	2.9	
17	木	チンジャオロース丼 飲用牛乳 卵入りコーンスープ  冷凍パイン	豚肉 とり肉 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ コーン ねぎ 冷凍パイン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	734	16.1	22.9	2.8	
18	金	夏野菜カレー ミルクコーヒー  あさりのカリッとサラダ	豚肉 あさり	コーヒー牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー なす ズッキーニ もやし キャベツ きゅうり	米 大麦 小麦粉 ざらめ 片栗粉 砂糖	米油 揚げ油 バター ごま油	838	12.8	28.5	2.5	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

【7月の大泉地区産食材の使用予定】 1日(火)：じゃがいも 4日(金)：トマト 8日(火)：えだまめ 10日(木)：トマト 15日(火)：じゃがいも 17日(木)：じゃがいも

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	740	16.3	29.6	3.2	372	105	3.2	244	0.35	0.42	15	6.7

9月初日の予定献立

※1か月分の献立は、9月1日(月)に配布します。

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量			
日	曜	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	コメッコカレーライス 飲用牛乳 ひじきとコーンのサラダ	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳 ひじき	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	772	13.3	27.5	2.8	