













令和8年

7月献立表

大泉西中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き					栄養量				
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ジャージャー麺 飲用牛乳 大豆入り青のりポテト くだもの(冷凍みかん)	豚ひき肉 みそ 大豆	牛乳 青のり	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	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 揚げ油	790	16.1	32.6	3.3
2	木	タコライス 飲用牛乳 もずくスープ サターアングギー 	豚ひき肉 大豆 豚肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳 もずく	にんじん トマト缶 トマトピューレ トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン 生姜 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米油 ごま油 揚げ油	877	14.6	30.3	3.1
3	金	麦ごはん 飲用牛乳 あじの南蛮漬け きゅうりの香り漬け 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 米粉 砂糖 じゃが芋	揚げ油 白ごま	681	17.8	28.1	3.0
6	月	パン2種(黒砂糖&チーズ) 飲用牛乳 なすとペンネのミートグラタン 野菜と豆のスープ 	ベーコン 豚ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ	にんにく たまねぎ なす キャベツ マッシュルーム	黒砂糖/パン チーズパン マカロニ 砂糖 小麦粉 米粉	米油 揚げ油 バター	765	16.3	38.8	3.3
7	火	ちらし寿司 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 七夕そうめん汁 	鶏ひき肉 卵 とり肉	のり 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 米粉 そうめん 焼きふ	米油 揚げ油	760	16.5	30.6	3.5
8	水	麦ごはん 飲用牛乳 銀さわらの西京焼き じゃこ和え 練馬産じゃがいもの肉じゃが 	銀さわり みそ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋(一斉給 食) こんにゃく	米油 ごま油	725	19.0	22.6	2.9
9	木	親子丼 飲用牛乳 利休汁 くだもの(小玉すいか) 	とり肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ すいか	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	白すりごま	735	18.4	26.7	3.1
10	金	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 エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆	米 大麦 小麦粉 米粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	771	13.7	30.8	2.7
13	月	チンジャオロース丼 飲用牛乳 卵入りコーンスープ フローズンヨーグルト 	豚肉 とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ コーン きくらげ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	753	17.4	22.6	3.0
14	火	豆わかごはん 飲用牛乳 西湖豆腐 カリカリじゃこサラダ 	大豆 豚ひき肉 豆腐	炊き込みわかめの素 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	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 キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	697	17.7	31.1	3.2
15	水	はちみつレモントースト 飲用牛乳 トマトシチュー チーズサラダ 	とり肉	牛乳 クリーム パルメザンチーズ チーズ	にんじん トマト トマトピューレ パセリ	レモン たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	胚芽パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 米粉	バター 米油	733	14.9	38.8	3.1
16	木	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 	焼き豚 豚肉 豆腐 かつお節 卵 油揚げ かまぼこ 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 こんにゃく	米油 ごま油	719	18.9	31.9	4.2
17	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 キャベツ きゅうり もやし	米 大麦 小麦粉 米粉 ざらめ 片栗粉 砂糖	米油 揚げ油 バター ごま油	838	12.8	28.6	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13回

【7月の大泉地区産食材の使用予定】 2日(木): トマト 3日(金): じゃがいも 10日(金): えだまめ 13日(月): じゃがいも、きくらげ 14日(火): トマト

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 (μgRAE)	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	757	16.4	30.3	3.1	380	110	3.0	242	0.37	0.43	16	7.6

9月初日の予定献立

※1か月分の献立は、9月1日(火)に配布します。

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き					栄養量				
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	コメッコカレーライス 飲用牛乳 荳わかめのサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 白ごま	743	13.0	26.0	2.9