



2025年 西葛西中

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	I初ギ - (Kcal)
1 火	豚キムチ豆腐丼		豚こま,木綿豆腐	精白米,粒麦,油,さとう,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,たけのこ(ゆで),はくさい(キムチ漬け)アレルギーフリー-,にら	703
	わかめと卵のスープ		鶏こま,★たまご,冷凍わかめ	でん粉,白ごま	玉葱,にんじん,ねぎ	
	枝豆				えだまめ(鞘つき)	
2 水	カレーピーンズドッグ		豚ひき肉,大豆	コッペパン,サラダ油(米),さとう,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱	706
	にんじんサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルー・グイト)	サラダ油(米),さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,玉葱	
	クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),★あさり,★牛乳,調理用,豆乳,★脱脂粉乳,★生クリーム(乳),★粉チーズ	サラダ油(米),じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,キャベツ	
3 木	きんぴらご飯		豚こま,油揚げ	精白米,粒麦,サラダ油(米),つきこんにゃく,さとう,白ごま	ごぼう,にんじん	742
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも,★たまご,あおのり	小麦粉,でん粉,油(揚げ油)		
	キャベツのごまポン酢和え			さとう,白すりごま,白ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン汁	
	豆腐のみそ汁		白みそ,赤みそ,木綿豆腐		玉葱,にんじん,ほんしめじ※,こまつな	
4 金	チンジャオロースー丼		豚せみ切り	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,玉葱,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	716
	わかめスープ		豚こま,木綿豆腐,冷凍わかめ	サラダ油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ	
	豆乳寒天		粉寒天,豆乳,★生クリーム(植物性脂肪)	さとう	みかん缶	
7 月	七夕寿司		★たまご	精白米,さとう,サラダ油	干し椎茸,にんじん,たけのこ,かんぴょう	702
	鰯の照り焼き		さわか	さとう,でん粉	しょうが	
	莪わかめ入り変わりきんぴら		冷凍莪わかめ	サラダ油,つきこんにゃく,さとう,ごま油,白ごま	ごぼう,れんこん,にんじん	
	そうめん汁		鶏こま,かまぼこ(卵無),木綿豆腐	そうめん(乾)	玉葱,ねぎ,こまつな	
8 火	ごまご飯			精白米,粒麦,白ごま		701
	お好み焼き風たまご焼き		木綿豆腐,★たまご,かつお節 おかか,あおのり	油,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ	
	じゃが芋のきんぴら		さつま揚げ(卵無)	じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖,サラダ油,白ごま	ごぼう,にんじん	
	かぼちゃと小松菜みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,油揚げ		玉葱,西洋かぼちゃ,ねぎ,こまつな	
9 水	スパゲティナポリタン		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊,ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)	スパゲッティ・half,サラダ油,油, さとう	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),トマト缶詰(カット),ピーマン,こまつな	714
	ひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルー・グイト),ひよこめ(乾)	サラダ油(米),さとう,白ごま	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	チーズケーキ		★クリームチーズ,★ヨーグルト(無糖),★たまご	さとう,小麦粉	レモン汁	
10 木	塩昆布ご飯		塩昆布	精白米,粒麦,白ごま		709
	鯖のみぞれ焼き		サバ		だいこん,レモン汁	
	肉じゃが		豚こま	サラダ油,板こんにゃく・黒,じゃがいも,車麴,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん	
	呉汁		大豆,油揚げ,赤みそ,白みそ		玉葱,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,ぶなしめじ	



7月

こんだてひょう



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 (Kcal)
11 金	シーフードパエリア		鶏こま, ★あさり, ★イカ 短冊	精白米, 粒麦, オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉葱, にんじん, さやいんげん, 赤パプリカ	791
	レンズ豆のトマトシチュー		豚こま, レンズまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも, さとう, 小麦粉	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, トマト缶詰(カット)	
	わかめサラダごま風味		冷凍わかめ	サラダ油, さとう, 白すりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	
14 月	麦ご飯			精白米, 粒麦		701
	白身魚のみそマヨ焼き		しいら, 白みそ	マヨネーズ(卵無), さとう		
	じゃがいものそぼろ煮		さつま揚げ(卵無), 豚ひき肉	サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく, さとう, でん粉	にんじん, だけのこ, 干し椎茸, 玉葱, さやいんげん	
	にら卵汁		★たまご, 木綿豆腐	でん粉	玉葱, にんじん, にら	
15 火	夏野菜のカレーライス		豚こま, レンズまめ(乾)	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, 油(揚げ油)	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), なす, 西洋かぼちゃ, スキーマー	821
	コールスロー			サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉葱	
	オレンジ寒天		粉寒天	さとう	バニラアロマ(ストロベリー), みかん缶	
16 水	鮭チャーハン		しろさけ	精白米, 粒麦, サラダ油(米), ごま油, 白ごま	葉ねぎ	702
	酸辣湯(サンラータン)		豚こま, ★たまご	サラダ油(米), でん粉, ごま油	干し椎茸, しょうが, キャベツ, にんじん, ねぎ, こまつな	
	レバーとポテトのスパイシー揚げ		豚レバー 角切り	でん粉, じゃがいも, 油(揚げ油)	にんにく, しょうが	
17 木	とうもろこしご飯			精白米, 粒麦	とうもろこし	744
	洋風トマト肉じゃが		豚こま	サラダ油(米), じゃがいも, 三温糖, ★バター	にんじん, 玉葱, トマト缶詰(カット)	
	もずくのスープ		木綿豆腐, 沖縄もずく	白ごま	にんじん, 玉葱, ほんしめじ, こまつな	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
18 金	丸パン(セルフバーガー)			丸パン		マヨカレー チキン 796
	☆マヨカレーチキン		若鶏もも(皮付き)	マヨネーズ(卵無), 三温糖	にんにく	
	☆マーマレードチキン		若鶏もも(皮付き)		マーマレード(高糖度)	マーマレード チキン
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ, まぐろ缶詰(油漬フルフライト)	白ごま, さとう, サラダ油	きゅうり, キャベツ, にんじん	
	ABCトマトスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊, レンズまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも, 777パットマカロニ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, トマト缶詰(カット), マッシュルーム(水煮缶詰)	
	果物(パイナップル)				パイナップル	

※本校では卵不使用のマヨネーズを使用しています ※アレルギー食品には記号を表示しています
 * 献立は食材等の都合により、変更になることもありますのでご了承ください。

★1学期の給食最終日は、セレクト給食です♪
 マヨカレーチキンかマーマレードチキンか選んでもらいます。

2学期の給食は9月1日(月)からになります😊

