



# 令和7年度 7月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 渡邊 祐紀

＜今月の給食目標＞ 暑さに負けない体力をつけよう！



日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器
1火	【世界の料理・ブラジル】 バターライス フェジョアーダ (豆と豚肉の煮込み)	○	ダップーリ (トマトサラダ) ポロロセノウラ (人参ケーキ)	豚角切り ひよこまめ 粉チーズ 飲用牛乳 調理用牛乳	金時豆 ウィンナー うずら卵 たまご	精白米 バター 三温糖 オリーブ油 小麦粉 アーモンド・スライス	839 kcal 30.3g 25.2g 1.9g	皿・・・ ご飯・煮物 ペロン・ デザート 小碗・・・ サラダ トレー・・・
2水	【郷土料理・鳥取県】 大山おこわ	○	鯖の文化干し キャベツのなめたけ和え じゃぶ煮 果物 (河内晩柑)	鶏こま 飲用牛乳 木綿豆腐	焼き竹輪 サバ文化干し	精白米 サラダ油 しらたき	764 kcal 34.6g 27.1g 2.9g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 煮物 トレー・・・ 果物
3木	チーズミートドッグ	○	いんげん豆のクリーム 揚げかぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし	豚ひき肉 ピザチーズ ベーコン 白いんげん豆 調理用牛乳	大豆 飲用牛乳 あさり 豆乳 生クリーム	無塩パン 小麦粉 米粉 アーモンド・スライス	756 kcal 33.9g 31.1g 2.4g	皿・・・ パン・とうもろこし 大碗・・・ スープ ペロン・ サラダ トレー・・・
4金	五穀ごはん 茎わかめの佃煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁	茎わかめ 鶏肉むね肉 かつお節おなか 赤みそ	飲用牛乳 豚こま 油揚げ 白みそ	精白米 三温糖 でん粉 ごま油	749g 33.8g 21.9g 2.2g	皿・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
7月	【七夕給食】 七夕寿司	○	いかのふわふわ磯部揚げ さつま揚げと野菜の辛味炒め 七夕汁 果物 (すいか)	油揚げ かまぼこ 飲用牛乳 あおのり さつま揚げ	たまご きざみのり イカ 茎わかめ	精白米 さとう サラダ油 でん粉 つきこんにゃく ごま油	806 kcal 33.7g 22.8g 3.0g	皿・・・ ご飯・イカ 大碗・・・ 汁物 ペロン・ 炒め物 トレー・・・ 果物
8火	棒棒鶏涼麺	○	春雨のオイスター炒め 卵となめこの中華スープ 果物 (バナナ)	若鶏モモ肉 飲用牛乳 なると 絹ごし豆腐	わかめ 凍り豆腐 たまご	冷凍ラーメン はちみつ 練りごま サラダ油 はるさめ	751 kcal 34.5g 25.7g 3.0g	皿・・・ 麺 大碗・・・ スープ ペロン・ 炒め物 トレー・・・ 果物
9水	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 小松菜とツナのごま酢和え とうがん汁 果物 (メロン)	ひじき 飲用牛乳 まぐろ缶詰 油揚げ わかめ	鶏ひき肉 ししゃも 豚こま 木綿豆腐	精白米 サラダ油 でん粉 白ごま	736 kcal 32.5g 23.5g 2.8g	皿・・・ 小魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
10木	手作りオニオン マヨパン	○	ポークビーンズ あさりのカリッとサラダ 果物 (オレンジ)	まぐろ缶詰 飲用牛乳 大豆 粉チーズ	たまご 白いんげん豆 豚こま あさり	強粉 三温糖 サラダ油 シェルマカロニ さとう 白ごま	838 kcal 32.6g 31.4g 2.8g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー ペロン・ サラダ トレー・・・ 果物
11金	ご飯	○	レバーと高野豆腐の甘辛揚げ キャベツときゅうりの浅漬け 具沢山みそ汁	飲用牛乳 凍り豆腐 塩昆布 白みそ	豚レバー 大豆 木綿豆腐	精白米 でん粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも	751 kcal 32.2g 20.8g 2.2g	皿・・・ レバー・浅漬け 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
14月	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	こんぶ サケ かつお節おなか 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳 豚こま 細切りこんぶ 白みそ	精白米 白ごま サラダ油 三温糖	763 kcal 31.6g 26.5g 2.5g	皿・・・ 魚・お浸し 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
15火	【小松川地区合同 苦手克服メニュー】 麻婆茄子丼	○	ピーマンの中華サラダ フルーツ豆乳杏仁	豚ひき肉 凍り豆腐 みそ 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	大豆 赤みそ 木綿豆腐 まぐろ缶詰 豆乳	精白米 サラダ油 でん粉 さとう	814 kcal 31.1g 25.6g 2.4g	皿・・・ 丼 ペロン・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・
16水	ご飯 ちりめん昆布ふりかけ	○	卵の唐草焼き 鶏と切干の和え物 油揚げと青菜のみそ汁	ちりめんじゃこ かつお節おなか 鶏ひき肉 木綿豆腐 若鶏モモ肉 白みそ	塩昆布 飲用牛乳 茎わかめ たまご 油揚げ	精白米 白ごま サラダ油 板こんにゃく	767 kcal 32.5g 25.1g 2.6g	皿・・・ 卵・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
17木	【セレクトA】 コッペパン	○	メンチカツ ポテトのハニーサラダ カレースープ 果物 (スイカ)	飲用牛乳 凍り豆腐 まぐろ缶詰 粉チーズ	鶏ひき肉 たまご ベーコン	コッペパン 小麦粉 サラダ油 はちみつ アーモンド・16割	783 kcal 36.4g 31.1g 2.6g	皿・・・ パン・カツ 大碗・・・ スープ ペロン・ サラダ トレー・・・ 果物
	【セレクトB】 コッペパン	○	チキンカツ ポテトのハニーサラダ カレースープ 果物 (メロン)	飲用牛乳 たまご ベーコン	若鶏モモ肉 まぐろ缶詰 粉チーズ	コッペパン 生パン粉 小麦粉 サラダ油 はちみつ アーモンド・16割	761 kcal 35.4g 31.3g 2.7g	皿・・・ パン・カツ 大碗・・・ スープ ペロン・ サラダ トレー・・・ 果物

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g  
●今月の平均摂取量…エネルギー778kcal/たんぱく質33.1g/脂質26.0g/塩分2.6g



7/17(木)で1学期の給食が終わります。給食当番の人は白衣を持ち帰り洗って、

**7/22(火)～28(月) (三者面談期間中)に職員室へ持ってきてください。**

(期間外でも学校へ忘れずに持ってくるようにしてください。)

