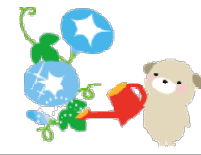




令和6年度 7月予定献立表



江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊

＜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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器
1月	五穀ごはん 荳わかめのつくだ煮	○	とりの甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁	荳わかめ 鶏肉むね 豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 かつお節おほか 油揚げ 白みそ	精白米 三温糖 でん粉 ごま油 雑穀(五穀) 白ごま サラダ油 じゃがいも	しょうが もやし 玉葱 えのきたけ こまつな にんじん だいこん キャベツ ごぼう 西洋かぼちゃ	747 kcal 33.9 g 21.7 g 2.2 g	皿・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
2火	ビビンバ	○	タットリタン(韓国肉じゃが) 豆腐と玉葱のスープ	豚ひき肉 たまご 鶏こま わかめ 凍り豆腐 飲用牛乳 木綿豆腐	精白米 サラダ油 白ごま じゃがいも 粒麦 三温糖 ごま油 しらたき	しょうが わらび 大豆もやし 玉葱 にんじん だけのこ もやし ねぎ ぜんまい こまつな にんにく 干し椎茸	818 kcal 38.4 g 27.6 g 2.9 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 煮物 トレー・・・
3水	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 小松菜とハムのごま酢和え とうがん汁 果物(オレンジ)	ひじき 飲用牛乳 ハム 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 粒麦 三温糖 ごま油 じゃがいも	えだまめ こまつな にんじん しょうが キャベツ とうがん ねぎ もやし オレンジ	721 kcal 29.9 g 23.2 g 2.7 g	皿・・・ 小魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
4木	ベーコンとチーズの 手作り三角パン	○	あさりのカリッとサラダ ポークビーンズ	ベーコン 飲用牛乳 大豆 粉チーズ ダイスチーズ 白いんげん豆 豚こま あさり	強力粉 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 白ごま 三温糖 オリーブ油 シュルマカロニ さとう でん粉	こまつな にんじん もやし 玉葱 パセリ しょうが セロリー きゅうり ホールコーン	820 g 34.1 g 29.6 g 2.8 g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・
5金	【七夕献立】 七夕寿司	○	いかのふわふわ磯部揚げ 七夕汁 七夕寒天ポンチ	たまご 凍り豆腐 蒸しかまぼこ 飲用牛乳 あおりの 粉寒天 油揚げ むきエビ きざみのり イカ 鶏こま カルピス	精白米 サラダ油 小麦粉 白ごま さとう 三温糖 でん粉 そうめん	かんぴょう こまつな だいこん 小玉スイカ りんごジュース ぶどうジュース 干し椎茸 オクラ えのきたけ パイン缶 みかん缶 ナタデココ	826 kcal 34.1 g 22.0 g 2.9 g	皿・・・ ご飯・イカ 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ デザート トレー・・・
8月	【世界の料理・インドネシア】 ミーゴレン (海鮮焼きそば)	○	ソトアヤム(鶏肉の入-ブ) ピサンゴレン(揚げバナナ)	豚こま イカ 飲用牛乳 木綿豆腐 むきエビ うずら卵 鶏こま	サラダ油 蒸し中華めん じゃがいも 粉糖 ごま油 さとう 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ パプリカ しょうが 玉葱 もやし ねぎ にんじん 赤パプリカ バナナ	768 kcal 34.5 g 25.8 g 2.5 g	皿・・・ 焼きそば 大碗・・・ スープ ペロン・・・ デザート トレー・・・
9火	ごはん	○	豆腐とひき肉の小判焼き 野菜の磯和え あられ麩のみそ汁	飲用牛乳 鶏ひき肉 きざみのり 大豆 イカ 白みそ 豚ひき肉 凍り豆腐 木綿豆腐 豆乳 鶏こま 赤みそ わかめ	精白米 サラダ油 生パン粉 でん粉 あられ麩 粒麦 三温糖 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし ぶなしめじ 玉葱 キャベツ だいこん	784 kcal 38.0 g 24.3 g 2.2 g	皿・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
10水	二色トースト (ブルーベリージャム、チーズ)	○	いんげん豆のクリームスープ かぼちゃ入りアーモンドサラダ 果物(小玉スイカ)	ビザチーズ ベーコン 白いんげん豆 調理用牛乳 飲用牛乳 あさり 豆乳 生クリーム	胚芽食パン バター じゃがいも アーモンド 無塩食パン サラダ油 コーンスターチ 三温糖	にんじん キャベツ 赤パプリカ 小玉スイカ 玉葱 きゅうり 西洋かぼちゃ ブルーベリー	723 kcal 29.7 g 28.9 g 2.8 g	皿・・・ 2色パン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
11木	エビ入りキムチ炒飯	○	レバポテの کوچュジャンソース 切干大根のピリ辛サラダ ワントンスープ	たまご むきエビ 豚レバー ベーコン 凍り豆腐 飲用牛乳 ハム 絹ごし豆腐	精白米 サラダ油 ごま油 じゃがいも 白ごま 粒麦 さとう でん粉 三温糖 ワントンの皮	ねぎ 葉ねぎ にんじん こまつな だけのこ チンゲンツアイ はくさい(キムチ漬け) しょうが にんにく きゅうり もやし とうがらし えのきたけ 切干しいんげん	782 kcal 34.7 g 24.8 g 2.9 g	皿・・・ ご飯・レバー 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
12金	【郷土料理・宮崎県】 冷や汁	○	がね 小松菜の辛子和え 果物(オレンジ)	白みそ まあじ きざみのり たまご 赤みそ 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 白すりごま 白玉粉 さつまいも 三温糖 粒麦 小麦粉 さとう サラダ油	葉ねぎ ごぼう もやし えのきたけ きゅうり にんじん キャベツ オレンジ 玉葱 にら こまつな	758 kcal 26.5 g 20.5 g 2.6 g	皿・・・ 揚げ物・和え物 大碗・・・ ご飯(冷や汁) 小碗・・・ 汁物(冷や汁) トレー・・・ 果物
16火	ごはん 鉄火みそ	○	厚焼きたまご さつま揚げと蒟蒻の炒め煮 沢煮碗	大豆 飲用牛乳 凍り豆腐 たまご 豚こま 赤みそ 豚ひき肉 木綿豆腐 さつま揚げ 油揚げ	精白米 サラダ油 白ごま じゃがいも 粒麦 三温糖 ごま油 つきこんにゃく	ごぼう こまつな だいこん みずな にんじん れんこん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 もやし えのきたけ	788 kcal 34.1 g 25.2 g 2.9 g	皿・・・ 卵・炒め物 大碗・・・ ご飯・みそ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
17水	夏野菜カレー	○	ツナサラダ 抹茶豆乳寒天	豚こま 凍り豆腐 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 大豆 粉チーズ まぐろ缶詰 豆乳 生クリーム	精白米 サラダ油 バター さとう 粒麦 じゃがいも 小麦粉 白ごま	しょうが 玉葱 キャベツ こまつな 西洋かぼちゃ にんにく なす きゅうり ホールコーン にんじん トマト もやし	798 kcal 28.1 g 25.6 g 1.9 g	皿・・・ カレー 小碗・・・ サラダ ペロン・・・ デザート トレー・・・
18木	とうもろこしごはん	○	鱈のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	飲用牛乳 かつお節おほか 豚こま 白みそ マス 細切りこんぶ 油揚げ 赤みそ	精白米 白ごま サラダ油 三温糖 小麦粉 でん粉 バター じゃがいも	キャベツ にんじん 玉葱 ホールコーン もやし えのきたけ ねぎ きゅうり こまつな とうもろこし	766 kcal 32.0 g 26.8 g 2.5 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
19金	【セレクトA】 コッペパン	○	メンチカツ(セレクトA) ポテトのハニーサラダ トマトとマカロニのスープ	飲用牛乳 鶏ひき肉 たまご ベーコン あさり 豚ひき肉 凍り豆腐 まぐろ缶詰 大豆	コッペパン 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 じゃがいも アーモンド オリーブ油 三温糖	玉葱 きゅうり トマト缶詰 もやし キャベツ にんにく	732 kcal 36.9 g 30.9 g 2.8 g	皿・・・ パン・カツ 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
	【セレクトB】 コッペパン	○	チキンカツ(セレクトB) ポテトのハニーサラダ トマトとマカロニのスープ	飲用牛乳 たまご ベーコン あさり 若鶏モモ肉 まぐろ缶詰 大豆	コッペパン 生パン粉 生パン粉 じゃがいも アーモンド オリーブ油 三温糖	にんじん 玉葱 きゅうり にんにく キャベツ トマト缶詰	727 kcal 37.5 g 31.2 g 2.8 g	皿・・・ パン・カツ 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・

※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774kcal/たんぱく質33.2g/脂質25.5g/塩分2.6g



7/19(金)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(月)～26(金)(三者面談期間中)に**職員室**へ持ってきてください。

