令和７年度

７月予定献立表

江戸川区立松江第一中学校

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	エネルギー たんぱく質
1 火	とうもろこしご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き 昆布のサラダ どさんこ汁 **北海道の特産物たっぷり給食**	牛乳,鶏肉,,こんぶ ツナ,豚肉,豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 ごま油,三温糖 じゃがいも,バター	とうもろこし,しょうが にんにく,にら,にんじん キャベツ,こまつな,玉葱 だいこん,ねぎ	740kcal 35.4ｇ
2 水	麻婆茄子丼	○	きゅうりとわかめの中華和え トマトとたまごの中華スープ	豚挽肉,生揚げ,牛乳 生ワカメ,たまご	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,でん粉,ごま油 白ごま	にんにく,しょうが 干し椎茸,にんじん,玉葱 たけのこ,ねぎ,なす,にら キャベツ,きゅうり えのきたけ,トマト	768kcal 30.3ｇ
3 木	ガーリックトースト	○	ポークトマトシチュー カリカリしらすのサラダ 国産オレンジ	牛乳,豚肉 レンズまめ,しらす	食パン,マーガリン サラダ油,じゃがいも 米粉,バター ワンタンの皮,さとう	にんにく,セロリー,玉葱 にんじん,ホールトマト キャベツ,ブロッコリー きゅうり,オレンジ	703kcal 31.6ｇ
4 金	麦ご飯	○	サバのレモンじょうゆかけ 五目きんぴら モロヘイヤの味噌汁	牛乳,サバ,豚肉 油揚げ,豆腐	精白米,粒麦,さとう でん粉,サラダ油 じゃがいも こんにゃく,三温糖,ごま	レモン果汁,ごぼう,にんじん さやいんげん,だいこん キャベツ,モロヘイヤ,ねぎ	740kcal 35.0ｇ
7 月	焼き肉サラダうどん	○	レバーとポテトのごまがらめ 七夕ポンチ **七夕デザート☆**	豚肉,牛乳,豚レバー 粉寒天	冷凍うどん,三温糖 サラダ油,ごま油,でん粉 じゃがいも,白ごま さとう	キャベツ,きゅうり にんじん,玉葱,にんにく しょうが,白桃,黄桃 パイン,ナタデココ	754kcal 33.3ｇ
8 火	ホットドック	○	キャロットソースサラダ シーフードチャウダー メロン	ウィンナー,牛乳 ベーコン,むきエビ イカ,たら,生クリーム 粉チーズ	コッペパン,マーガリン 三温糖,サラダ油 じゃがいも,米粉	キャベツ,ブロッコリー きゅうり,ホールコーン にんじん,玉葱,かぼちゃ メロン	762kcal 31.0ｇ
9 水	クッパ	○	韓国風肉じゃが 豆乳花 **韓国のお料理**	豚肉,たまご,牛乳 豆乳,生クリーム 粉寒天,きな粉	精白米,粒麦,サラダ油 ごま油,こんにゃく じゃがいも,三温糖 さとう,黒砂糖	しょうが,にんにく 干し椎茸,だいこん にんじん,もやし,にら,玉葱	763kcal 28.2ｇ
10 木	麦ご飯	○	切干大根入り厚焼き卵 わかめの梅しらすサラダ ごま味噌汁	牛乳,豚挽肉,たまご 生ワカメ,しらす 豚肉,油揚げ	精白米,粒麦,さとう サラダ油,白すりごま 練りごま	干し椎茸,にんじん,玉葱 切干しだいこん,こまつな キャベツ,きゅうり,ねり梅 ごぼう,だいこん えのきたけ,ねぎ	740kcal 32.1ｇ
11 金	青大豆ごはん	○	アジの香味焼き ごぼうとれんこんのかりんとう風 冬瓜汁 小玉すいか	青大豆,牛乳,まあじ 鶏肉,かまぼこ たまご	精白米,粒麦,黒ごま でん粉,じゃがいも 三温糖,黒砂糖,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ ごぼう,にんじん,れんこん さやいんげん,干し椎茸 とうがん,糸みつば 小玉スイカ	705kcal 35.4ｇ
14 月	沖縄もずくの甘辛丼	○	沖縄風みそ汁 サーターアンダーギー **沖縄のお料理**	豚挽肉,大豆,もずく 牛乳,豚肉,豆腐 かまぼこ,たまご	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,でん粉,小麦粉 ラード,白ごま	玉葱,にんじん,ホールコーン ピーマン,しょうが,もやし キャベツ,こまつな	836kcal 32.1ｇ
15 火	ツナコーントースト または カレーミートトースト	○	**セレクト給食 どちらか選びます** めひかりのから揚げ アーモンドサラダ じゃがいもときのこの豆乳スープ	ツナ,ビザチーズ 牛乳,めひかり,ハム ベーコン,鶏肉 豆乳,粉チーズ	食パン,マヨネーズ でん粉,米粉,サラダ油 三温糖,アーモンド じゃがいも	玉葱,ホールコーン キャベツ,きゅうり レモン果汁,にんじん しめじ,エリンギ,こまつな	715kcal .33.5ｇ
16 水	夏野菜カレーライス	○	ツナサラダ キャロットゼリーポンチ	豚肉,レンズまめ 牛乳,ツナ,生ワカメ 粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,玉葱 なす,かぼちゃ,ズッキーニ キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,りんご オレンジジュース,パイン 黄桃	830kcal 25.9ｇ
17 木	あなごのひつまぶし	○	いかの竜田揚げ もやしのごま和え 小玉すいか	蒸しあなご,たまご 牛乳,イカ	精白米,粒麦,三温糖 サラダ油,でん粉,米粉 白すりごま	葉ねぎ,しょうが,にんにく もやし,きゅうり,にんじん こまつな,小玉スイカ	729kcal 33.3ｇ

＊都合により献立を変更する場合があります。

もうすぐ夏休み

いよいよ夏も本番となってきました。
暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったり、「夏バテ」になりやすい季節です。楽しく夏休みを過ごすためにも、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

セレクト給食を実施します！

７月15日のトーストは
ツナコーントースト or カレーミートトースト
どちらを選びますか？