

# 7月の献立表

令和7年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー(kcal)	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)	タンパク質(g)	
1火	だごめし いかのマヨネーズ焼き 油揚げのかがりかき 冬瓜のすまし汁		こんぶ、まだこ、イカ、油揚げ、鶏肉、豆腐、牛乳	米、サラダ油、マヨネーズ(卵無)、白ごま、砂糖	しょうが、にんじん、ごぼう、はくさい、きゅうり、玉葱、とうがん、こまつな	695kcal 34.5g	<b>半夏生献立</b> 半夏生は暦の一つで、昔から田植えを終える目安の日としていました。この日に地域によってタコや鯖を食べる風習があります。
2水	小松菜のペペロンチーノ ポークビーンズ フルーツヨーグルト		まぐろ缶詰、ベーコン、豚肉、大豆、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、じゃがいも、砂糖	にんにく、とうがらし、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、にんじん、トマト缶、みかん缶、パン缶、黄桃缶	726kcal 32.1g	<b>7月の給食目標</b> 好き嫌いせず給食を残さず食べよう
3木	油麩丼 みそきんぴら ずんだもち		鶏肉、生揚げ、たまご、豚肉、赤みそ、豆腐、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、油麩、でん粉、ごま油、つきこんにやく、砂糖、白玉粉	玉葱、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、ごぼう、えだまめ	867kcal 33.8g	油麩丼とずんだもちは宮城県郷土料理です。ずんだもちの和え衣は、夏が旬の枝豆をすりつぶして作っています。
4金	ご飯 レパニラ炒め 中華風コーンスープ オレンジ		豚レバー、鶏肉、豆腐、たまご、牛乳	米、でん粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、にら、玉葱、コーン、クリームコーン、チンゲン菜、こまつな、オレンジ	767kcal 35.3g	ニラはねぎの仲間です。中国生まれの野菜なので、レパニラ炒めやニラ玉、ぎょうざの具など、中華料理で良く使われます。
7月	穴子ちらしずし きびなごのスパイス揚げ 天の川汁 パイ		こんぶ、たまご、油揚げ、蒸しあなご短冊、きびなご、豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳	米、砂糖油、砂糖、でん粉、そうめん、ひやむぎ	にんじん、干し椎茸、れんこん、さやいんげん、えのきたけ、こまつな、パイ	744kcal 34.3g	<b>七夕献立</b> 七夕には、天の川や織姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる慣わしがあります。
8火	ビスキュイパン わかめとツナのサラダ ポトフ		たまご、わかめ、まぐろ缶詰、鶏肉、フランクフルト、牛乳	パン、バター、砂糖、アーモンド、小麦粉、サラダ油、ごま油、白ごま、じゃがいも	もやし、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリ、ぶなしめじ	752kcal 31.0g	「ビスキュイ」とは、フランス語で「2度焼いた」という意味があります。保存性を高めて作った乾パンが由来です。
9水	ねぎ塩豚丼 じゃがいもごまがらめ メロン		豚肉、牛乳	米、油、ごま油、でん粉、白ごま、じゃがいも、練りごま、白ごま	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン、アンデスメロン	724kcal 28.2g	メロンの品種の一つ、アンデスメロンは「安心ですメロン」の略称で、生産者が安心して、販売者が売って安心、消費者が食べて安心の意味があります。
10木	カレーピラフ トルティージャ(スパイ風お好み) キャロットポタージュ		ベーコン、イカ、鶏肉、たまご、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、牛乳	米、油、じゃがいも、バター	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、グリーンピース、マッシュルーム、パセリ、クリームコーン	732kcal 31.0g	トルティージャはスペインの料理で、いろいろな食材を混ぜ込んで作ります。給食では卵の他に鶏肉やじゃが芋など6種類の食材を使っています。
11金	ご飯 さばの味噌煮風 切干大根の和え物 豆腐とめかぶのスープ		サバ、赤みそ、ちりめんじゃこ、ハム、豆腐、めかぶわかめ、牛乳	米、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油、白ごま	しょうが、切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉葱	702kcal 31.6g	調理さんは暑い中一生懸命給食を作ってくださっています。残食が減るよう「あと一口」を目標にしましょう！
14月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 竹輪と青菜のごま和え いもだんご汁		豚肉、焼き竹輪(卵無)、鶏肉、牛乳	米、白ごま、砂糖、じゃがいも、でん粉	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、こまつな	711kcal 28.7g	豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1がたっぷりです！
15火	あじのジャージャー麺 じゃがいも中華風和え 杏仁豆腐		あじミンチ、豚肉、大豆、赤みそ、ハム、粉寒天、豆乳、牛乳	ラーメン、ごま油、サラダ油、でん粉、じゃがいも、砂糖、白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、たけのこ、にんじん、きゅうり、みかん缶、パン缶、もも缶	760kcal 38.1g	あじは今が旬の魚です。味がいいことからこの名前がついたといわれています。むろあじは伊豆諸島付近で多く漁
16水	いわしのかばやき丼 ごまのりサラダ かぼちゃのみそ汁		まいわし、のり、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆腐、わかめ、牛乳	米、油、でん粉、砂糖、白ごま、ごま油、ごま	しょうが、切干大根、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ	841kcal 33.9g	夏バテを防ぐにはバランスのよい食事が大切です。夏休み中もしっかり食べましょう！
17木	キーマカレー ナン または ライス 海藻サラダ 桃クーキ または 抹茶クーキ		豚肉、ひよこ豆、海藻ミック、豆腐、豆乳、おから、牛乳	ナン、はちみつ、マーガリン、油、ごま油、白ごま、砂糖、マーガリン、米粉、甘納豆(あずき)、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン	829kcal 31.4g	<b>～えらんでランチ～</b> 今回のえらんでランチは、3年生の給食委員の皆さんと考え

※ 献立は入荷等の都合により変更することがあります。

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は 7/19)	お盆 (7/15 または 8/15 前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うなぎ</p> <p>梅干し</p> <p>うどん</p> <p>うの花</p> <p>うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理(しょうじんりょうり)」が用意されます。</p> <p>いなりずし</p> <p>野菜の天ぷら</p>