

# 7月の献立表

令和8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) タンパク質(g)	チェック欄
			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)		
1水	ご飯 レパニラ炒め 中華スープ パイン		豚レバー、わかめ、牛乳	米、粒麦、でん粉、油、油、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、にら、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、こまつな、パイン	703kcal 28.5g	<b>7月の給食目標</b> 暑さに負けない 体をつくろう
2木	たごめし さばの味噌煮風 油揚げのかがりか 冬瓜のすまし汁		こんぶ、まだこ、サバ、赤みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、白ごま	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	712kcal 36.7g	<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。
3金	いわしのかばやき丼 ごまのりサラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ		まいわし、のり、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆腐、わかめ、牛乳	米、粒麦、油、でん粉、砂糖、白ごま、砂糖、ごま油、練りごま	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、オレンジ	855kcal 34.3g	いわしを漢字で書くと、魚へんに弱いと書きます。水からだとすぐに弱ってしまうのが由来だそうです。
6月	小松菜のペペロンチーノ ミネストローネ アロエ入りヨーグルト		まぐろ缶詰、ベーコン、豚肉、レンズ豆、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、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、しょうが、ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、グリーンピース、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、アロエ	698kcal 33.8g	アロエの花言葉は「健康」「万能」です。肌や胃腸を守る成分が含まれ、古くから美容に良い食べ物として親しまれています。
7火	あなごちらしずし きびなごのスパイス揚げ 天の川汁		こんぶ、たまご、油揚げ、蒸しあなご、きびなご、豆腐、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、砂糖、油、でん粉、そうめん、ひやむぎ	にんじん、干し椎茸、れんこん、さいのうぜんば、えのきたけ、こまつな	774kcal 31.3g	<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水	パインパン 豆腐のきのこソース 青大豆とひじきサラダ ABCスープ		豆腐、ひじき、青大豆、まぐろ缶詰、鶏肉、牛乳	パン、でん粉、油、マーガリン(乳無)、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ	えのきたけ、こねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、レモン、玉葱、コーン	870kcal 34.0g	パインは、ブラジル原産とされ、大航海時代にコロンブスによって発見されました。日本には江戸末期に伝来されたそうです。
9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、粒麦、油、じゃがいも、砂糖、油、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、さいのうぜんば、ごぼう、えだまめ	853kcal 30.5g	油麩丼とずんだもち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。
10金	・カレーライス ・ハヤシライス ・レモンスカッシュゼリー ・カルピスゼリー 焼き肉サラダ		豚肉、ひよこ豆、豚肉、くまわかめ、粉寒天、カルピス、牛乳	米、粒麦、油、じゃがいも、ざらめ、油、小麦粉、砂糖、砂糖	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、みかん缶	757kcal 38.1g	<b>～えらんでランチ～</b> 今回のえらんでランチは、2年生の給食委員の皆さんと考えました。お楽しみに！
13月	あじのジャージャー麺 じゃがいもの中華風和え 杏仁豆腐		まあじミンチ、豚肉、大豆、赤みそ、ハム、粉寒天、豆乳、牛乳	ラーメン、ごま油、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、パイン缶、もも	684kcal 29.7g	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。
14火	ご飯 いかのマヨネーズ焼き 切干大根の和え物 豆腐とめかぶのみそ汁		イカ、ちりめんじゃこ、ハム、豆腐、めかぶわかめ、牛乳	米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、緑豆はるさめ、ごま油、砂糖、白ごま	切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉葱、こまつな	732kcal 31.0g	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！
15水	カレーピラフ トルティージャ(スパイ風おムツ) 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	738kcal 28.9g	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。
16木	ねぎ塩豚丼 じゃがいものごまがらめ メロン		豚肉、牛乳	米、粒麦、サラダ油、ごま油、でん粉、白ごま、サラダ油、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、にんじん、アンデスメロン	829kcal 31.4g	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、生産者が作って安心、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。

※ 献立は入荷等の都合により変更することがあります。

## 7月の行事&記念日 3択クイズ

**7/2 ころ半夏生**

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

**7/2 うどんの日**

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが強い

**7/7 七夕**

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

**7/10 納豆の日**

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

**7月下旬ころ 土用の丑の日**

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

**7/27 スイカの日**

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

**こたえ**

半夏生=② うどんの日=② 七夕=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③  
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)