令和7年度　7月　給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 火	【半夏生献立】 たこ飯	○	豚汁 小麦餅	油揚げ, まだこ, 飲用牛乳, 豚肉, 白みそ, 赤みそ, 絹ごし豆腐, きな粉	精白米, 粒麦, サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, 白玉粉, 小麦粉, 押麦, グラニュー糖	にんじん, しょうが, たけのこ(ゆで), えだまめ(冷凍), ごぼう, ねぎ	842 kcal 30.0 g
2 水	【リクエスト給食主食部門】 手作りメロンパン	○	焼肉サラダ 具だくさんスープ	牛乳･調理用, 飲用牛乳, 豚肉, 干ひじき, 鶏肉, ウィンナー, 大豆(国産)	丸パン, プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用), バター, さとう, グラニュー糖, サラダ油(米), ごま油, 白ごま(いり), じゃがいも	にんにく, ごぼう, きゅうり, にんじん, キャベツ, 大豆もやし, 玉葱, セロリー, こまつな	842 kcal 29.4 g
3 木	ご飯	○	レバーのアーモンドがらめ 糸寒天のごま酢和え かぼちゃの味噌汁	飲用牛乳, 豚レバー, 糸寒天, 油揚げ, 干ひじき, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, でん粉, 小麦粉, 油(米), じゃがいも, 三温糖, アーモンド, 白すりごま, 白ごま(いり)	しょうが, にんにく, にんじん, きゅうり, こまつな, 玉葱, えのきたけ, 西洋かぼちゃ	790 kcal 29.5 g
4 金	【七夕献立】 七夕ちらし寿司	○	七夕そうめん汁 果物（小玉すいか）	鶏こま, 油揚げ, たまご, 飲用牛乳, かまぼこ（卵無）	精白米, 粒麦, さとう, 三温糖, サラダ油, 白ごま(いり), そうめん(乾)	れんこん, 干し椎茸, にんじん, さやえんどう, オクラ, 小玉スイカ	734 kcal 25.2 g
5 土	キーマカレーライス	○	パリパリ海藻サラダ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ （桃・ﾊﾟｲﾝ・ﾊﾞﾅﾅ）	大豆(国産), 豚挽肉, 鶏ひき肉, 飲用牛乳, 海草ミックス（乾）, ヨーグルト(無糖)	精白米, 粒麦, サラダ油, 小麦粉, 白ごま(いり), 揚げ油, ワンタンの皮, ごま油, さとう, ごま(ねり)	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, ﾎｰﾙｺｰﾝ（缶）, グリンピース･冷, キャベツ, きゅうり, 黄桃缶ダイス, ﾊﾟｲﾝ缶ﾋﾟｰｾｽ（ﾁﾋﾞｯﾄ）, バナナ	880 kcal 30.8 g
8 火	フィッシュバーガー	○	豆まめチャウダー フレンチサラダ	ホキ, 飲用牛乳, ベーコン, レンズまめ(乾), ひよこまめ(乾), 大豆(国産), 牛乳･調理用, 豆乳, 生クリーム(乳), 粉チーズ	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ, 油（米）, 小麦粉, 生パン粉（卵無）, 乾パン粉, サラダ油(米), じゃがいも, コーンスターチ, 三温糖, 白ごま(いり)	キャベツ, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), ホールｺｰﾝ(冷), ﾎｰﾙｺｰﾝ（缶）, きゅうり, こまつな	842 kcal 35.9 g
9 水	わかめご飯	○	豆腐の中華煮 あさりのカリッと和え 果物（オレンジ）	炊き込みわかめ, 飲用牛乳, 豚こま, 木綿豆腐, あさり(冷凍), 干ひじき	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油, サラダ油(米), 白ごま(いり)	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, はくさい, チンゲンツァイ, キャベツ, もやし, オレンジ	770 kcal 33.2 g
10 木	つけ汁きつねうどん	○	天ぷら （カレーちくわ・鶏肉） 果物（メロン）	豚こま, 油揚げ, 飲用牛乳, 焼き竹輪（卵無）, 若鶏モモ(皮付き)	冷凍うどん　減塩　細, ごま油, 白ごま(いり), 三温糖, 油（米）, 小麦粉, でん粉	もやし, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, アムスメロン	804 kcal 35.5 g
11 金	【リクエスト給食魚料理部門】 ご飯	○	サバのねぎソース揚げ 野菜の胡麻和え 田舎汁	飲用牛乳, サバ, 赤みそ, 白みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, 小麦粉, でん粉, 揚げ油, 三温糖, ごま油, さとう, 白すりごま, 白ごま(いり), サラダ油(米), じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱	773 kcal 29.2 g
14 月	【世界の料理　スペイン】 エビと鶏肉のパエリア	○	トルティージャ （スペイン風オムレツ） 野菜スープ	ベーコン, 鶏こま, むきエビ, 飲用牛乳, たまご, 鶏ガラ, 大豆(国産)	精白米, 粒麦, サラダ油(米), じゃがいも, マヨネーズ（卵無）	玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), ピーマン, 赤パプリカ, しょうが, キャベツ, セロリー, ホールｺｰﾝ(冷), こまつな	740 kcal 33.9 g
15 火	なすとトマトの スパゲティー	○	豆あじの南蛮漬け セレクトゼリー （ぶどう・オレンジ）	ベーコン, 豚こま, 飲用牛乳, まめあじ, 粉寒天	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ･ﾊｰﾌ, サラダ油(米), オリーブ油, 油（米）, でん粉, 小麦粉, さとう	にんにく, 玉葱, トマト缶詰(ホール), なす, にんじん, ピーマン, ねぎ, ぶどうストレートジュース, ぶどう(缶詰), ﾊﾟﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ（ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ）, みかん缶	807 kcal 31.6 g
16 水	豚肉と卵のキムチ丼	○	じゃが芋の味噌和え 春雨スープ	豚こま, 赤みそ, たまご, 飲用牛乳, 大豆(国産), 白みそ, ベーコン, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 白ごま(いり), ごま油, 油（米）, じゃがいも, でん粉, 無塩バター, サラダ油(米), 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, はくさい(キムチ漬け), 玉葱, にんじん, ピーマン, たけのこ(水煮), キャベツ, 葉ねぎ	829 kcal 29.3 g
17 木	【郷土料理　沖縄県】 クファジューシー （沖縄風混ぜご飯）	○	ゴーヤチャンプルー 果物（パインアップル）	刻み昆布, 豚こま, かまぼこ（卵無）, 飲用牛乳, 木綿豆腐・押し, かつお節おかか, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油, 板こんにゃく, さとう, 白ごま(いり), ごま油	干し椎茸, にんじん, 万能ねぎ, ゴーヤ, もやし, こまつな, パインアップル	745 kcal 27.5 g

✿食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。
✿食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。