



# 令和6年度 7月 給食献立表



江戸川区立葛西第二中学校

日	牛乳	主食	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月	○	【半夏生献立】 ごはん	サバのレモン焼き 野菜のごま和え 沢煮椀	飲用牛乳、サバ、豚こま、木綿豆腐 	精白米、粒麦、さとう、すりごま、板こんにゃく	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	748 kcal 30.8 g
2火	○	【うどんの日】 冷やしきつねうどん	ちくわの磯部揚げ フルーツヨーグルト (バナナ・桃・パイ)	油揚げ、生ワカメ、飲用牛乳、焼き竹輪、あおのり、ヨーグルト(無糖)	冷凍うどん減塩細、三温糖、揚げ油、小麦粉	もやし、にんじん、こまつな、バナナ、黄桃缶、パイナップル(缶詰)	763 kcal 31.1 g
3水	○	キャロットライス エビホワイトソース	ジュリアンヌスープ 果物(オレンジ)	鶏こま、牛乳、調理用、むきエビ、生クリーム、粉チーズ、飲用牛乳、鶏ガラ、ベーコン短冊	精白米、粒麦、マーガリン、サラダ油、小麦粉、スパゲッティ・半分	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、ホールコーン(冷)、しょうが、キャベツ、オレンジ	831 kcal 27.4 g
4木	○	チーズトースト	チリコンカン グリーンサラダ	ピザチーズ、飲用牛乳、豚挽肉、鶏ひき肉、大豆、牛乳、調理用、生クリーム	食パン、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、三温糖、さとう	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、きゅうり、こまつな	745 kcal 29.9 g
5金	○	【七夕献立】 七夕ちらし寿司 	七夕そうめん汁 ホワイトフルーツポンチ	鶏こま、油揚げ、たまご、飲用牛乳、粉寒天、カルピス	精白米、さとう、三温糖、サラダ油、白ごま、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、黄桃缶、パイナップル(缶詰)	733 kcal 20.7 g
8月	○	ごはん	香ばし焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 ごまみそ汁	飲用牛乳、ししゃも、鶏ひき肉、生揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、白ごま(いり)、黒ごま(いり)、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、でん粉、すりごま	玉葱、にんじん、もやし、こまつな	744 kcal 28.8 g
9火	○	ピビンバ風混ぜご飯	ワカメスープ みかんゼリー	豚挽肉、鶏ひき肉、凍り豆腐、赤みそ、たまご、飲用牛乳、鶏こま、木綿豆腐、生ワカメ、アガー	精白米、粒麦、さとう、サラダ油、ごま油、白ごま(いり)	しょうが、にんにく、大豆もやし、にんじん、こまつな、玉葱、みかん缶	763 kcal 28.1 g
10水	○	きな粉揚げパン 	和風ツナサラダ 夏野菜のさっぱりポトフ	きな粉、飲用牛乳、まぐろ缶詰(水煮ルーライト)、鶏ガラ、豚こま、ウィンナー輪切り、白いんげん豆	コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、白ごま(いり)、三温糖、さとう、ごま油、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコーン(冷)、しょうが、玉葱、ズッキーニ、とうがん、マッシュルーム(水煮缶詰)	748 kcal 28.3 g
11木	○	ごはん	レバーのアーモンド揚げ 糸寒天サラダ 味噌汁 (大根・玉葱・油揚げ)	飲用牛乳、鶏レバー、てんぐさ(角寒天)、赤みそ、白みそ、油揚げ、生ワカメ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、アーモンド、サラダ油、ごま油、白ごま(いり)	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコーン(冷)、玉葱、だいこん(葉なし)	743 kcal 25.2 g
12金	○	焼肉チャーハン	キャベツのあっさり和え えのきの中華スープ	たまご、豚こま、飲用牛乳、塩昆布、鶏ガラ、ベーコン短冊	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱、黒きくらげ(乾)、えのきたけ、こまつな	743 kcal 25.3 g
16火	○	コーンピラフ	ポテトオムレツ ミネストローネ	鶏こま、飲用牛乳、ベーコン短冊、たまご、鶏ガラ、大豆	マーガリン、精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、シェルマカロニ	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、ホールコーン(冷)、にんにく、ねぎ、セロリー、トマト缶詰(ホール)	760 kcal 27.2 g
17水	○	【郷土料理 沖縄県】 クファージュシー (沖縄風混ぜご飯)	もずく汁 サーターアンダギー 	刻み昆布、豚こま、かまぼこ、飲用牛乳、木綿豆腐、もずく、牛乳、調理用	精白米、粒麦、サラダ油、板こんにゃく、さとう、白ごま(いり)、でん粉、揚げ油、小麦粉、無塩バター、黒砂糖	干し椎茸、にんじん、万能ねぎ、もやし	747 kcal 20.5 g
18木	○	ドライカレー	パリパリ海藻サラダ 果物(小玉スイカ) 	鶏ひき肉、大豆(国産)、飲用牛乳、海藻ミックス(乾)、くきわかめ	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、グリーンピース・冷、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、小玉スイカ	774 kcal 24.1 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。

