



7月の献立表



江戸川立葛西第三中学校
校長 栄養士 栄澤 白山 のぞ美

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	あぶたま丼 	○	小松菜のごま和え 呉汁	油揚げ,たまご,大豆,生揚げ,赤みそ, 白みそ,蒸しかまぼこ,飲用牛乳	精白米,粒麦,さとう, こんにゃく,でん粉,白すりごま, ごま油,じゃがいも	にんじん,玉葱,さやいんげん, こまつな,もやし,キャベツ, だいこん,ねぎ	694 kcal 30.4 g 24.8 g 3.2 g
2 水	麦入りごはん	○	スンドゥブチゲ レバーと大豆の中華和え 華風きゅうり	豚こま,木綿豆腐,たまご,赤みそ, 白みそ,豚レバー,大豆,飲用牛乳	精白米,粒麦,しらたき,油, ごま油,でん粉,さとう	玉葱,にんじん,だいこん,にら, もやし,はくさい,こまつな, しょうが,にんにく,きゅうり	702 kcal 34.2 g 24.3 g 2.2 g
3 木	ツナピザトースト エコラスク	○	米粉のシチュー ごまドレッシングサラダ	ベーコン,まぐろ缶詰,ピザチーズ, 鶏こま,大豆,牛乳,豆乳, 生クリーム,飲用牛乳	食パン,サラダ油,三温糖,油, じゃがいも,バター,上新粉, さとう,白すりごま,こま	にんにく,セロリ,玉葱, トマト缶詰,ビーマン,にんじん, エリンギ,ブロッコリー, キャベツ,もやし,こまつな	730 kcal 33.2 g 33.1 g 3.3 g
4 金	麦入りごはん	○	大豆とジャコの揚げ煮 肉じゃが 青菜の磯なめたけあえ	大豆,ちりめんじゃこ,豚こま, かつお削り節, きざみりの,飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,油,三温糖, 白ごま,じゃがいも,しらたき	玉葱,干し椎茸,にんじん, こまつな,もやし, キャベツ,えのきだけ	682 kcal 25.9 g 17.9 g 1.7 g
7 月	七夕寿司 	○	そうめん汁 七夕フルーツポンチ 	油揚げ,鶏若鶏肉胸,たまご, りしりこんにゃく,かつお削り節, 若鶏肉もも,絹ごし豆腐, 粉寒天,飲用牛乳	精白米,さとう,三温糖, 油,そうめん・ひやむぎ	干し椎茸,にんじん,かんぴょう, えだまめ,ねぎ,こまつな,ナタデココ, りんご(缶詰),もも(缶詰),バナナ, クランベリージュース	675 kcal 29.9 g 18.4 g 2.6 g
8 火	麦入りごはん	○	竹輪の二色揚げ (抹茶・カレー) 糸寒天サラダ わかめのみそ汁	焼き竹輪,糸寒天,木綿豆腐, カットわかめ,かつお削り節, 白みそ,赤みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,小麦粉,油,ごま油, さとう,白ごま,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん, もやし,こまつな,ホールトマト, しょうが,玉葱	711 kcal 26.2 g 20.8 g 2.5 g
9 水	アーモンドトースト 	○	サーモンの クリームスープ クリュディテ (千切りサラダ)	しろさけ,ひよこめ,牛乳,豆乳, 生クリーム,粉チーズ,ロースハム, 飲用牛乳	食パン,バター,マーガリン, アーモンド粉, アーモンドスライス, 油,小麦粉,食パン,三温糖	にんじん,玉葱, こまつな,マッシュルーム, ブラックマシキもやし,キャベツ, きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ	721 kcal 26.0 g 20.4 g 2.5 g
10 木	わかめごはん	○	白身魚のねぎソースかけ 切干大根のハリハリ漬け 小松菜と油あげのみそ汁	炊き込みわかめ,ほら,まさば, 油揚げ,白みそ,赤みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,白ごま,小麦粉,でん粉, 油,さとう,ごま油,じゃがいも	ねぎ,にんにく,切干しだいこん, きゅうり,にんじん,キャベツ, こまつな,えのきだけ,もやし	697 kcal 32.2 g 23.8 g 2.5 g
11 金	ガバオライス (タイ料理) 	○	ソト・アヤム インドネシアの チキンスープ マーブルバナナケーキ 	たまご,鶏ひき肉,大豆, 鶏成鶏肉胸,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,さとう, 緑豆はるさめ, 無塩バター,小麦粉	にんにく,とうがらし,玉葱, だけのこ,赤パプリカ,黄パプリカ, こまつな,バジル,しょうが, もやし,ねぎ,バナナ	734 kcal 28.9 g 27.0 g 1.9 g
14 月	ジャージャー麺	○	とうもろこし わかめスープ 	豚ひき肉,大豆,赤みそ, カットわかめ,飲用牛乳	油,蒸し中華めん,さとう,でん粉, ごま油,じゃがいも,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,干し椎茸, もやし,きゅうり,にんじん, とうもろこし,ねぎ,えのきだけ	681 kcal 29.1 g 25.9 g 3.0 g
15 火	セルフチリバーガー	○	コーンサラダ 冬瓜スープ	モウカザメ,カットわかめ, ベーコン,飲用牛乳	ショートパン,でん粉,油, さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱, キャベツ,こまつな,もやし, きゅうり,にんじん,ホールトマト, とうがん,えのきだけ	728 kcal 30.8 g 34.0 g 3.6 g
16 水	麦入りごはん	○	豆あじの南蛮漬 炒合菜 (チャーホーサイ) 豚汁	まめあじ,豚こま,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,油,ごま油, 三温糖,サラダ油,緑豆はるさめ, じゃがいも,板こんにゃく	ねぎ,とうがらし,にんにく, しょうが,にんじん,もやし, キャベツ,にら,ごぼう, だいこん,こまつな	691 kcal 27.4 g 21.1 g 2.4 g
17 木	夏野菜カレーライス 	○	コールスローサラダ オレンジ	鶏成鶏肉胸,大豆,脱脂粉乳, 粉チーズ,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,にんじん, 玉葱,西洋かぼちゃ,ズッキーニ, なす,ピーマン,キャベツ,もやし, ホールトマト,オレンジ	735 kcal 25.5 g 26.2 g 1.5 g

2学期は、9月2日(火)から給食が始まります♪
(3年生は修学旅行明け、9月4日(木)から始まります)