



7月の献立表



江戸川立葛西第三中学校

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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	わかめごはん 		鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら炒め むらくも汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、鶏肉、 豚こま、たまご、木綿豆腐	精白米、粒麦、油、白ごま、ごま油、 つきごんにゃく、三温糖、 じゃがいも、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、玉葱、こまつな	734 kcal 36.8 g 23.3 g
2 木	めんたいフランス メープルトースト 		ミートボールマトシチュー チキンサラダ	飲用牛乳、めんたいこ、ベーコン、 豚肉、鶏胸	ソフトフランスパン、マーガリン、 マヨネーズ（卵無）、食パン、 メープルシロップ、油、じゃがいも、 小麦粉、さとう	にんにく、パセリ、セロリー、玉葱、 にんじん、トマト缶詰、 マッシュルーム、キャベツ、 こまつな、きゅうり、ホールコーン	691 kcal 30.2 g 31.1 g
3 金	きびごはん のりの佃煮		魚のたれカツ 野菜のしらす和え 打ち豆汁	飲用牛乳、焼きのり、ぶり、しらす干 し、 油揚げ、白みそ、赤みそ、打ち豆	精白米、きび、三温糖、油、小麦粉、 生パン粉、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、 ほうれんそう、しそ葉、だいこん、 ねぎ、こまつな	824 kcal 37.8 g 29.5 g
4 土	マーボー丼（ケチャップ） 		イカ入り中華サラダ バナナ	飲用牛乳、豚肉、赤みそ、 木綿豆腐、イカ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、 ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 干し椎茸、たけのこ、にら、 きゅうり、もやし、バナナ	748 kcal 31.7 g 20.7 g
7 火	七塔寿司 たなばた 給食		ししゃものごま焼き そうめんのすまし汁 七塔ゼリー	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、 ししゃも、木綿豆腐、かまぼこ、 粉寒天、乳酸菌飲料	精白米、さとう、油、小麦粉、白ごま、 黒ごま、そうめん	かんぴょう、干し椎茸、にんじん、 えだまめ、こまつな、ぶどうジュース、 ナタデココ	761 kcal 37.6 g 24.8 g
8 水	シュガートースト イカフライドッグ		こまつなサラダ ピシソワーズ	飲用牛乳、イカ、まぐろ缶詰、 ベーコン、牛乳、生クリーム	コッペパン、小麦粉、パン粉、 食パン、マーガリン、さとう、油、 じゃがいも、バター	キャベツ、こまつな、にんじん、玉葱	736 kcal 31.8 g 31.3 g
9 木	冷やしみそラーメン 		青のりビーンズポテト とうもろこし	飲用牛乳、豚肉、赤みそ、 大豆、あおのり	中華めん、油、ごま油、さとう、 じゃがいも	もやし、にんじん、にら、玉葱、 干し椎茸、ねぎ、しょうが、にんにく、 とうもろこし	714 kcal 33.1 g 25.2 g
10 金	ハムときのこのピラフ 		じゃがいものハニーサラダ イタリアンスープ	飲用牛乳、ベーコン、ボンレスハム、 エビ、鶏肉、ベーコン、たまご、粉チー ーズ	精白米、油、バター、じゃがいも、 はちみつ、生パン粉	セロリー、玉葱、マッシュルーム、 ぶなしめじ、エリンギ、さやいんげん、 赤パプリカ、ピーマン、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 こまつな	713 kcal 27.7 g 24.2 g
13 月	五目チャーハン 		キャベツとツナのチーズ春巻き 中華風五目スープ すいか	飲用牛乳、エビ、豚肉、たまご、 まぐろ缶詰、ピザチーズ、 鶏肉、木綿豆腐	精白米、油、ごま油、春巻きの皮、 小麦粉	干し椎茸、ねぎ、黒さくらげ、 にんじん、にんにく、しょうが、 ピーマン、キャベツ、しょうが、玉葱、 もやし、こまつな、すいか	819 kcal 36.4 g 24.0 g
14 火	ポテサラトースト 		チリコンカン ひじきのサラダ オレンジ	飲用牛乳、ボンレスハム、ピザチー ーズ、 豚ひき肉、大豆、ひじき	食パン、じゃがいも、 マヨネーズ（卵無）、油、小麦粉、 さとう、はちみつ	玉葱、パセリ、にんにく、トマト缶詰、 赤パプリカ、ピーマン、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 オレンジ	729 kcal 32.2 g 33.0 g
15 水	もろこしごはん 		白身魚のねぎソースかけ 炒合菜（チャーホーサイ） とうがんのスープ	飲用牛乳、ホキ 豚肉、鶏肉	精白米、でん粉、油、さとう、ごま油、 緑豆はるさめ	とうもろこし、ねぎ、にんにく、 にんじん、もやし、キャベツ、にら、 玉葱、ぶなしめじ、とうがん、こまつな	713 kcal 30.7 g 21.1 g
16 木	夏野菜カレーライス 		ごまドレッシングサラダ サイダー入りフルーツポンチ	飲用牛乳、ベーコン、豚ひき肉、 粉チーズ	精白米、油、小麦粉、ごま油、 さとう、白すりごま	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、 にんじん、トマト、トマト缶詰、 ズッキーニ、なす、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 みかん缶、1/4缶、もも缶、ぶどう缶	862 kcal 23.5 g 24.4 g

2学期は、9月2日（水）から給食が始まります♪
3年生は修学旅行明け、9月7日（月）から始まります。



ゴーヤ

太陽の光をいっぱい浴びて
育ったみずみずしい野菜には、
旬のおいしさや栄養が、
ぎゅっと詰まっています！



オクラ

ズッキーニ

