



令和7年度 7月 献立表

令和7年 6月30日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 西原 美和

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杯ー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	★飲用牛乳, サケ, かつお節 おかか, 豚こま, 細切りこんぶ, 油揚げ	精白米, 粒麦, 白ごま, 小麦粉, てん粉, 油, 無塩バター, きび砂糖, サラダ油, じゃがいも	とうもろこし, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, 玉葱, だいこん, えのきたけ, ねぎ, さやえんどう	773 kcal 31.7 g 27.6 g 3.1 g
2 水	沖繩郷土料理 ご飯	○	黒糖イカ焼き 豆腐の青菜のチャンプルー アーサー汁 サーターアングギー	★飲用牛乳, イカ, 豚ばら, 木綿豆腐・押しし, ★たまご, かつお節, あおさ, 木綿豆腐, だし昆布	精白米, 押麦, 黒砂糖, きび砂糖, 白ごま, ごま油, サラダ油, 小麦粉, 油	しょうが, 玉葱, もやし, こまつな, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 苦瓜	818 kcal 38.0 g 26.6 g 2.5 g
3 木	チーズミートドッグ	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし	豚ひき肉, 大豆, ビザチーズ, ★飲用牛乳, ベーコン, あさり, 白いんげん豆, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, 米粉, 油, ★アーモンド・スライス, きび砂糖	玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, かぼちゃ, とうもろこし	805 kcal 34.5 g 31.1 g 2.4 g
4 金	チンジャオロースー井	○	ハムと海藻の中華サラダ はるさめスープ パイナップル	豚せん切り, あさり, ★飲用牛乳, 冷凍わかめ, 冷凍茎わかめ, 糸寒天, ボンレスハム, 鶏こま, 木綿豆腐, ★たまご	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, きび砂糖, てん粉, ごま油, 白ごま, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, 切干しいんげん, たけのこ, 赤パプリカ, ピーマン, にんじん, もやし, きゅうり, 玉葱, えのきたけ, こまつな, パイナップル	762 kcal 29.5 g 19.8 g 2.9 g
5 土	七夕献立 七夕ちらし寿司	○	鶏の照り焼き そうめん汁 七夕ポンチ	からふとます, ★たまご, きざみのり, ★飲用牛乳, 若鶏肉モモ, 木綿豆腐, 粉寒天	精白米, 粒麦, きび砂糖, 白ごま, サラダ油, てん粉, そうめん	にんじん, かんぴょう, 干し椎茸, れんこん, しょうが, さやえんどう, しょうが, だいこん, 玉葱, ねぎ, こまつな, みかん缶, バン缶, ダイス, ナタデココ, ぶどうジュース	760 kcal 31.1 g 23.3 g 2.9 g
8 火	ご飯	○	さばの梅味噌焼き 大豆の五目煮 豆腐のすまし汁 すいか	★飲用牛乳, サバ, 赤みそ, 大豆, 若鶏肉, ★さつま揚げ, 角切りこんぶ, 木綿豆腐, 生ワカメ	精白米, 押麦, きび砂糖, 板こんにやく, 油	ねり梅, ねぎ, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん, さやいんげん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, すいか	766 kcal 36.0 g 23.3 g 2.5 g
9 水	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 小松菜とツナのごま酢和え とうがんと汁 メロン	ひじき, 鶏ひき肉, ★飲用牛乳, ★ししゃも, まぐろ缶詰, 豚こま, 油揚げ, 木綿豆腐, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, きび砂糖, てん粉, 油, ごま油, 白ごま, じゃがいも	えだまめ, しょうが, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, とうがんと, ★アンデスメロン	731 kcal 32.0 g 22.9 g 2.8 g
10 木	ジャージャー麺	○	レバーの中華揚げ 豆乳胡麻寒天	鶏ひき肉, 大豆, 豆みそ, 赤みそ, ★飲用牛乳, 豚レバー, 粉寒天, 豆乳, 生クリーム	蒸し中華めん, ごま油, サラダ油, きび砂糖, てん粉, 白すりごま, じゃがいも, 油, 練りゴマ, 黒砂糖	にんじん, こまつな, もやし, にんにく, しょうが, 玉葱, 干し椎茸	706 kcal 31.8 g 32.1 g 2.1 g
11 金	ごはん 小松菜ふりかけ	○	切干大根のたまご焼き じゃが芋の甘辛煮 かみなり汁	★ちりめんじゃこ, ★飲用牛乳, 豚挽肉, ★たまご, 鶏こま, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, サラダ油, きび砂糖, じゃがいも	こまつな, 切干しいんげん, にんじん, 玉葱, 葉ねぎ, さやいんげん, だいこん, ねぎ	735 kcal 29.8 g 20.4 g 2.4 g
14 月	セレクト給食 きなこ揚げパン or シナモン揚げパン	○	肉団子スープ 大豆もやしと小松菜の中華和え バナナ	きな粉, ★飲用牛乳, 木綿豆腐, 豚挽肉, 米みそ	ミルクパン, 油, きび砂糖, てん粉, ごま油, 白ごま, サラダ油	干し椎茸, たけのこ, にんじん, 玉葱, はくさい, ねぎ, しょうが, にんにく, こまつな, 大豆, もやし, きゅうり, バナナ, シナモン	732 kcal 28.7 g 29.9 g 2.8 g
15 火	スパゲッティミートソース	○	魚介のスープ カフェオレ寒天	豚挽肉, 大豆, ★飲用牛乳, イカ, あさり, ★むきエビ, たら 角切り, レンズまめ, 粉寒天, 牛乳・調理用, 全粉乳	スパゲッティ・ハーフ, オリーブ油, サラダ油, じゃがいも, きび砂糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, マッシュルーム, セロリ, キャベツ	717 kcal 33.2 g 26.6 g 2.5 g
16 水	五穀ごはん 茎わかめの佃煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑	冷凍茎わかめ, ★飲用牛乳, 鶏肉むね, かつお節 おかか, 豚こま, 赤みそ, 白みそ	精白米, 雑穀, きび砂糖, 白ごま, てん粉, 油, ごま油, じゃがいも	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, 玉葱, だいこん, かぼちゃ, えのきたけ, 河内晩柑	725 kcal 30.3 g 19.3 g 2.1 g
17 木	夏野菜のカレーライス	○	ペイダポテト フルーツヨーグルト	豚ひれ, 調製粉乳, 豆乳, 大豆, ★飲用牛乳, ヨーグルト	精白米, 粒麦, サラダ油, 無塩バター, 小麦粉, じゃがいも, バター	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 西洋かぼちゃ, ズッキーニ, ピーマン, トマト缶詰, みかん缶, バン缶, ★黄桃缶, バナナ	855 kcal 27.7 g 20.7 g 2.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

7月 食育クイズ

第1問

日本人は他国に比べて肥満の割合が少なくなっています。
この理由として大きいものはなんでしょうか？



和食がヘルシーだから

和食は他の国の料理と比べて薄味で油や塩分も少ないため、とてもヘルシーです。

普段から当たり前のようにヘルシーな食事ができているおかげで、外国と比べると比較的肥満の割合が少ないと言われています。ただし、近年は洋食など他国の料理も非常に増え、和食と接する機会が減少し、肥満の割合も増えつつあります。食事の内容が偏らないように気を付けていきましょう。

第2問

食べ物の栄養には「五大栄養素」という5つの栄養の分類があります。
「糖質・タンパク質・脂質・ミネラル」といって何でしょう？



ビタミン

五大栄養素は「糖質・たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミン」の5つです。どれも欠かすことができない大切な栄養素です。そのためにも好き嫌いせず様々な食品を食べましょう。

第3問

日本では1年間にどれくらいの量の食品が捨てられてしまっているのでしょうか？



東京ドーム5個分

日本では食品のロスが年間約612万トン(東京ドームおよそ5個分)出ています。これは、国民一人当たりに換算すると、毎日お茶碗1杯ほどの食料を捨てていることになります。世界にはまだまだ食料が足りず困っている人がたくさんいます。食べ物は必要な分だけ買って残さず食べる心がけましょう。

第4問

「食育」とはどういった意味でしょうか？



食べ物の知識を深めて健全な食生活を実践する力を育てること

食育とは「様々な経験を通して、食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育てること」という意味があります。

第5問

加工食品には必ず「原材料名」が表示されていますが、この原材料はどのような順番で書かれているのでしょうか？



重さや量が多い順

加工食品を見ると、よく裏側などに「原材料名」が書かれています。例えば、しょうゆの原材料を見ると「大豆・小麦・食塩・かつお節エキス…」といったような形です。この原材料は、その食品の重量に対する割合が多いものから順に書かれるという決まりがあります。

