

# 7月 給食献立表



江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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 脂質 食塩相当量
1 火	ツナライス	○	レバーと豆のマリアナソース フレンチサラダ たまごとキャベツのスープ	飲用牛乳,まぐろ缶詰,豚レバー,大豆,ベーコン,たまご	精白米,粒麦,バター,サラダ油,小麦粉,でん粉,油(揚げ油),じゃがいも,三温糖	ねぎ,にんじん,マッシュルーム,こまつな,しょうが,キャベツ,ホール]ー],きゅうり,玉葱	809 kcal 32.4 g 31.1 g 3.3 g
2 水	麦ご飯	○	魚のみそごま焼き 切り干し大根の含め煮 さつま汁	飲用牛乳,シルバー,白みそ,油揚げ,さつま揚げ,鶏こま,赤みそ	精白米,押麦,三温糖,白ごま(いり),ごま油,さつまいも,板こんにゃく	しょうが,ねぎ,にんじん,切干しいんげん,さやいんげん,玉葱,こまつな	720 kcal 31.7 g 18.1 g 2.4 g
3 木	棒棒鶏冷やし中華	○	青菜のソテー 大学いも	飲用牛乳,若鶏モモ	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,三温糖,ごま(ねり),白すりごま,さつまいも,油(揚げ油),中ざら糖,水あめ,黒ごま(いり)	きゅうり,もやし,にんじん,キャベツ,しょうが,ねぎ,こまつな,ホール]ー]	732 kcal 27.4 g 27.2 g 3.0 g
4 金	夏野菜のカレーライス	○	大豆とツナのサラダ 果物(冷凍みかん)	飲用牛乳,若鶏肉モモ,ヨーグルト,まぐろ缶詰,大豆	精白米,粒麦,サラダ油,油(揚げ油),バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,西洋かぼちゃ,なす,にんじん,さやいんげん,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	818 kcal 27.1 g 26.9 g 2.4 g
7 月	七夕ちらし寿司 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">七夕</span>	○	焼き肉サラダ そうめん汁	飲用牛乳,たまご,蒸しかまぼこ,さざみのり,豚こま,大豆,生ワカメ,鶏こま,絹ごし豆腐	精白米,さとう,サラダ油,白ごま(いり),ごま油,三温糖,そうめん	れんこん,かんぴょう,干し椎茸,にんじん,えだまめ,にんにく,キャベツ,もやし,玉葱,ねぎ,こまつな	743 kcal 29.7 g 23.7 g 3.5 g
8 火	クワアージュシー <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">郷土料理 沖縄県</span>	○	ゴーヤチャンプルー アーサー汁 果物(パイナップル)	飲用牛乳,豚ばら,豚こま,糸こんにふ,木綿豆腐,たまご,あおさ	精白米,粒麦,サラダ油,ごま油,白ごま(いり)	にんじん,グリーンピース,にんにく,玉葱,もやし,ゴーヤ,ねぎ,えのきたけ,パインアップル	744 kcal 31.3 g 28.7 g 2.9 g
9 水	とうもろこしご飯	○	鮭のカラフル焼き 大豆のぼりぼりサラダ 小松菜のすまし汁	飲用牛乳,サケ,大豆,生ワカメ,鶏こま,かまぼこ,絹ごし豆腐	精白米,粒麦,マヨネーズ,じゃがいも,乾パン粉,でん粉,油(揚げ油),サラダ油,三温糖,白ごま(いり)	とうもろこし,にんじん,さやえんどう,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン,きゅうり,キャベツ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	800 kcal 34.6 g 32.5 g 2.6 g
10 木	麦ご飯	○	厚揚げの肉みそソース 青菜ときのこのおひたし 若玉汁	飲用牛乳,生揚げ,豚ひき肉,大豆,白みそ,凍り豆腐,生ワカメ,たまご	精白米,押麦,サラダ油,三温糖,白ごま(いり),でん粉,じゃがいも	しょうが,にら,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,ほんしめじ,玉葱	853 kcal 38.8 g 32.8 g 2.5 g
11 金	手作りココアロールパン	○	イタリアンサラダ ポテトスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳,ソフトサラミ,ダイスチーズ,ベーコン,牛乳・調理用,豆乳	強力粉,小麦粉,三温糖,オリーブ油,ミルクチョコレート,オリーブ油,サラダ油,三温糖,じゃがいも,コーンスターチ	こまつな,きゅうり,キャベツ,玉葱,にんにく,にんじん,ｸﾘｰﾑ]ー],ホール]ー],パセリ,バナナ	701 kcal 22.8 g 24.0 g 2.0 g
14 月	パエリア	○	ハニーサラダ カルピスポンチ	飲用牛乳,鶏こま,イカ,むきエビ,粉寒天,カルピス	精白米,粒麦,オリーブ油,バター,じゃがいも,油(揚げ油),はちみつ,サラダ油,さとう	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,赤パプリカ,グリーンピース,ブロッコリー,キャベツ,ﾂ缶],ﾊﾞｲﾝ]	715 kcal 25.1 g 19.5 g 2.0 g
15 火	ほたてご飯	○	いかのピリ辛ソースかけ はりはり和え 群雲汁	飲用牛乳,ほたてがい,油揚げ,イカ,木綿豆腐,たまご,生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,ごま油,白すりごま,ごま(ねり),白ごま(いり),でん粉	にんじん,たけのこ,さやいんげん,にんにく,ねぎ,切干しいんげん,もやし,きゅうり,玉葱,こまつな	711 kcal 36.5 g 21.4 g 3.6 g
16 水	梅茶漬け	○	豆アジの竜田揚げ じゃがいもの炒め煮 果物(オレンジ)	飲用牛乳,きざみのり,まめあじ,豚こま	精白米,粒麦,白ごま(いり),小麦粉,でん粉,油(揚げ油),サラダ油,じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖	カリカリ梅,ゆかり,こねぎ,にんじん,ピーマン,オレンジ	711 kcal 27.1 g 21.3 g 2.3 g
17 木	ごまガーリックトースト	○	ラタトゥイユ コーンポタージュ ミルク	飲用牛乳,ベーコン,豚こま,牛乳・調理用,脱脂粉乳,生クリーム	胚芽食パン,マーガリン,白ごま(いり),オリーブ油,サラダ油,精白米	にんにく,パセリ,玉葱,トマト缶詰,ズッキーニ,なす,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん,ｸﾘｰﾑ]ー],ホール]ー]	734 kcal 29.0 g 33.4 g 3.2 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。

## 夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？  
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

**★朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

**★旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

**★冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

**★おやつはダラダラ  
食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。