

# 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,つきこんにやく,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
2木	麦ご飯	○	手作りなめたけ 厚揚げの肉みそソース 小松菜のお浸し 若玉汁	飲用牛乳,生揚げ,豚ひき肉,大豆,白みそ,油揚げ,焼き竹輪,生ワカメ,たまご	精白米,押麦,三温糖,サラダ油,白ごま(いり),でん粉,じゃがいも	えのきたけ,しょうが,にら,ねぎ,にんじん,こまつな,玉葱	868 kcal 38.8 g 32.3 g 3.2 g
3金	手作りココアロールパンor 手作りあんバターロールパン <b>セレクト給食</b>	○	ツナサラダ クラムチャウダー 果物(バナナ)	飲用牛乳,牛乳,まぐろ缶詰,ベーコン,あさり,白いんげん豆,牛乳・調理用,豆乳,生クリーム,粉チーズ	強力粉,小麦粉,さとう,サラダ油,ミルクチョコレート,黒ごま(いり)ごま油,三温糖,白ごま(いり),じゃがいも,バター,小麦粉	こまつな,にんじん,キャベツ,もやし,レモン,玉葱,セロリー,マッシュルーム,パセリ,バナナ	774 kcal 28.3 g 29.0 g 2.8 g
6月	麦ご飯	○	魚の味噌ごま焼き 切り干し大根の含め煮 さつま汁 果物(オレンジ)	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,板こんにやく	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,オレンジ	752 kcal 32.4 g 18.3 g 2.4 g
7火	七夕ちらし寿司 <b>七夕</b>	○	焼き肉サラダ そうめん汁	飲用牛乳,たまご,かまぼこ,きざみのり,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	749 kcal 30.2 g 24.1 g 3.4 g
8水	さんまのひつまぶし	○	ひじき入りサラダ いももち汁	飲用牛乳,さんま,ひじき,まぐろ缶詰,鶏こま,油揚げ,白みそ	精白米,粒麦,でん粉,小麦粉,油(揚げ油),さとう,白ごま(いり),サラダ油,さつまいも	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,はくさい,干し椎茸,こまつな	839 kcal 29.5 g 31.9 g 2.7 g
9木	棒棒鶏冷やし中華	○	青菜と卵のソテー 白玉フルーツポンチ	飲用牛乳,若鶏肉モモ,たまご,絹ごし豆腐	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,白すりごま,三温糖,ごま(ねり),白玉粉,さとう	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,缶詰,パセリ,みかん缶,レモン	712 kcal 28.6 g 27.6 g 3.2 g
10金	タコライス <b>郷土料理 沖縄県</b>	○	バジルポテト もずくのスープ	飲用牛乳,鶏ひき肉,大豆,ダイスチーズ,豚こま,たまご,もずく	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも,でん粉	にんにく,玉葱,ピーマン,キャベツ,とうがん,にんじん,ねぎ	810 kcal 32.7 g 26.2 g 2.8 g
13月	とうもろこしごはん	○	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,粉チーズ,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	780 kcal 35.4 g 29.8 g 2.6 g
14火	四川丼	○	中華卵スープ 果物(冷凍みかん)	飲用牛乳,生揚げ,豚こま,鶏こま,たまご	精白米,粒麦,三温糖,サラダ油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,はくさい(キムチ漬け),えのきたけ,こまつな,冷凍みかん	781 kcal 31.8 g 24.0 g 3.2 g
15水	ごまガーリックフランス <b>世界の料理 フランス</b>	○	ラタトゥイユ コーンポタージュ	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	ソフトフランスパン,マーガリン,白ごま(いり),オリーブ油,油(揚げ油),サラダ油,精白米	にんにく,パセリ,玉葱,トマト缶,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,クレープ,ホールコーン	726 kcal 26.3 g 37.0 g 3.2 g
16木	夏野菜のカレーライス	○	ハニーサラダ 果物(すいか)	飲用牛乳,若鶏肉モモ,ヨーグルト	精白米,粒麦,サラダ油,油(揚げ油),バター,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	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,ブロッコリー,キャベツ,すいか	878 kcal 24.0 g 31.3 g 2.3 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。

**暑い夏を乗り越える!** 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

**ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!**

指定野菜 15品目

New ブロッコリー (2026年4月~)