



2025年 7月 給食カレンダー(13回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



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 食塩相当量
1 火	フレンチトースト	○	コーンサラダ チリコンカン 果物(メロン)	飲用牛乳、たまご、調理用牛乳、 ハム、白いんげん豆、豚こま、 生クリーム	食パン、油、さとう、バター、 三温糖、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、パセリ、 メロン	752 kcal 28.3 g 2.9 g
2 水	もやしそぼろごはん	○	ししゃものごま焼き 大根さっぱり和え たらちのチゲスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、ししゃも、 わかめ、たら、赤みそ、たまご	精白米、粒麦、ごま油、 三温糖、白ごま、油、 オリーブ油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、だいこん、きゅうり、 レモン果汁、玉葱、キムチ、 大豆もやし、にら	737 kcal 37.1 g 3.4 g
3 木	ガバオライス 世界の料理 タイ	○	エスニックサラダ マンゴープリン	飲用牛乳、鶏ひき肉、むきエビ、 調理用牛乳、粉寒天、生クリーム	精白米、粒麦、ごま油、さとう、 でん粉、緑豆はるさめ	にんにく、にんじん、玉葱、 たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、 バジル、マンゴージュース	722 kcal 27.6 g 2.0 g
4 金	麦入りご飯 SDGs 給食 目標7	○	小松菜とじゃがいも入りぎせい豆腐 なすの肉味噌炒め 夏けんちん汁	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 たまご、赤みそ、木綿豆腐、油揚げ	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 三温糖、でん粉、 つきこんにゃく、ごま油	にんじん、干し椎茸、こまつな、 しょうが、にんにく、玉葱、 たけのこ、なす、かぼちゃ、 だいこん、ねぎ	739 kcal 29.9 g 2.1 g
7 月	あなごの散らし寿司 七夕献立	○	いかときゅうりのさっぱり和え 七夕汁 七夕ゼリー	飲用牛乳、あなご、たまご、いか、 きざみのり、わかめ、鶏こま、 木綿豆腐、かまぼこ、粉寒天、 調理用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、はす、 ごま、ごま油、さとう、そうめん	にんじん、干し椎茸、たけのこ、 さやえんどう、きゅうり、 もやし、キャベツ、ホールコーン、 だいこん、ねぎ、こまつな、 ぶどうジュース、バイン缶、 ナタデココ	726 kcal 29.2 g 2.7 g
8 火	ツナポテトドッグ	○	焼肉サラダ ミネストローネ 果物(バナナ)	飲用牛乳、ベーコン、金時豆、 白いんげん豆、まぐろ缶詰、 ピザチーズ、豚こま、鶏こま	コッペパン、油、じゃがいも、 マヨネーズ(卵無)、さとう、 ごま油、白ごま、シエルマカロニ	玉葱、パセリ、もやし、にんじん、 キャベツ、こまつな、にんにく、 セロリー、トマト缶詰、バナナ	793 kcal 34.9 g 3.2 g
9 水	きびご飯	○	鯖のパンパンソース キャベツの中華和え 小松菜スープ 果物(りんご)	飲用牛乳、さわかめ、わかめ、 鶏こま、木綿豆腐	精白米、きび、ごま油、三温糖、 白ごま、油、ビーフン	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 セロリー、にんじん、干し椎茸、 こまつな、りんご	730 kcal 32.7 g 2.3 g
10 木	ヘルシータコライス 郷土料理 沖縄	○	もずくと卵のスープ サーターアングギー	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 ダイスチーズ、絹ごし豆腐、 もずく、たまご	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、小麦粉、黒砂糖、 白ごま	玉葱、キャベツ、こまつな、 赤パプリカ、にんじん、 えのきだけ、ねぎ	836 kcal 32.0 g 2.2 g
11 金	雑穀ご飯	○	茎わかめのふりかけ はりはりゆで野菜 豆腐のカレー煮	飲用牛乳、茎わかめ、 ちりめんじゃこ、ハム、豚こま、 むきエビ、木綿豆腐	精白米、アマランサス、三温糖、 つきこんにゃく、白ごま、ごま油、 緑豆はるさめ、油、さとう、でん粉	切干しだいこん、キャベツ、 にんじん、きゅうり、にんにく、 しょうが、玉葱、たけのこ、 こまつな	725 kcal 31.7 g 2.5 g
14 月	麦入りご飯 旬の食材 とうもろこし ※8組、9組の生徒がとうもろ こしの皮むきを行う予定です。	○	鯖のトマトあんかけ ゆでとうもろこし 卵ときこのかき玉汁 果物(バレンシアオレンジ)	飲用牛乳、たら、鶏こま、 わかめ、たまご	精白米、粒麦、でん粉、油	トマト、ねぎ、とうもろこし、 にんじん、ぶなしめじ、 えのきだけ、こまつな、玉葱、 バレンシアオレンジ	754 kcal 37.0 g 1.6 g
15 火	胚芽パン 旬の食材 なす	○	なすのラザニア 三色ポテト モロヘイヤスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、生クリーム、 ピザチーズ、ベーコン	胚芽パン、油、さとう、バター、 小麦粉、リボンパスタ、 じゃがいも、ビーフン	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマトジュース、 なす、ホールコーン、セロリー、 グリーンピース、干し椎茸、 こまつな、モロヘイヤ	715 kcal 29.8 g 3.6 g
16 水	セレクト給食 A スタミナ豚丼 B ねぎ塩豚カルビ丼	○	夏野菜の味噌汁 クラッシュフルーツ寒天	飲用牛乳、豚こま、豚ばら、 油揚げ、絹ごし豆腐、わかめ、 赤みそ、粉寒天	精白米、粒麦、ごま油、油、 でん粉、白ごま、さとう	ねぎ、にんにく、にんじん、 もやし、レモン果汁、こねぎ、 かぼちゃ、玉葱、なす、トマト、 こまつな、みかん缶、バイン缶、 黄桃缶、りんご缶	785 kcal 26.7 g 2.1 g
17 木	冷やし中華そば	○	レバーとポテトの怪味ソース 果物(すいか)	飲用牛乳、ハム、たまご、 豚レバー	蒸し中華めん、油、ごま油、 白ごま、三温糖、でん粉、 小麦粉、じゃがいも、ねりごま、 白すりごま	きゅうり、もやし、にんじん、 しょうが、にんにく、小玉スイカ	724 kcal 31.4 g 3.2 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー
たんぱく質
食塩
749kcal
31.4g
2.6g