

7月 献立表

令和7年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	I値・たんぱく質	備考
1 火	ごはん 鉄火みそ	○	ポテトオムレツ シャキシャキサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳・みそ・大豆 鶏ひき肉・茎わかめ たまご・とうふ ちちめんじゃこ	米・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	ごぼう・玉ねぎ・にんじん 切干大根・きゅうり もやし・チンゲン菜	776 34.3	
2 水	チキンライス	○	のり塩大豆 オニdreサラダ ポテトスープ	牛乳・鶏肉・大豆 ハム・あおのり	米・麦・油・さとう じゃがいも・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・もやし ピーマン・キャベツ きゅうり	720 27.9	
3 木	チリビーンズドッグ	○	サーモンチャウダー 小松菜サラダ あまなつ	牛乳・いんげん豆 チーズ・サケ・ツナ しらす・生クリーム	パン・油・さとう 米粉・小麦粉・ごま じゃがいも・バター	玉ねぎ・にんじん・パセリ エリンギ・小松菜・もやし キャベツ・あまなつ	744 37.6	
4 金	ごはん	○	チキンチキンごぼう 大根としらすのサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳・鶏肉・大豆 しらす・わかめ とうふ・みそ	米・麦・さとう・油 でんぷん・じゃがいも	ごぼう・グリーンピース 大根・キャベツ・にんじん きゅうり・小松菜・玉ねぎ ねぎ	789 30.1	
7 月	七夕寿司	○	スズキのみそマネズ 焼き ごまあえ 七夕そうめん汁	牛乳・油揚げ・えび たまご・スズキ チーズ・鶏肉 かまぼこ・みそ	米・さとう・油・ごま マヨネーズ・そうめん	しいたけ・にんじん・ねぎ たけのこ・かんぴょう さやえんどう・小松菜 もやし・キャベツ・おくら	747 38.1	七夕給食
8 火	とうもろこしごはん	○	家常豆腐 リャンバンサンスウ	牛乳・豚肉・生揚げ みそ・ささみ	米・麦・さとう・油 じゃがいも・でんぷん 春雨・ごま・ごま油	とうもろこし・しょうが しいたけ・玉ねぎ・小松菜 キャベツ・にんじん・ねぎ きゅうり	734 31.1	
9 水	ごはん	○	えびととうふのうま煮 みそdreサラダ 国産オレンジ	牛乳・豚肉・えび とうふ・わかめ みそ	米・麦・さとう・油 じゃがいも・でんぷん ごま油	しょうが・しいたけ 玉ねぎ・たけのこ・ねぎ 小松菜・きゅうり・もやし キャベツ・にんじん コーン・オレンジ	745 35.0	
10 木	ごまだれサラダ うどん	○	かりんとポテト 和風サラダ	牛乳・ささみ 茎わかめ	うどん・油・さとう さつまいも・ごま油 アーモンド・ラー油 ごま・はちみつ	キャベツ・きゅうり・大根 小松菜・にんじん・もやし しょうが	772 23.9	
11 金	ビビンバ炒飯	○	大豆入りサラダ たまごスープ	牛乳・豚肉・大豆 鶏肉・とうふ たまご	米・麦・さとう・油 ごま油・でんぷん ごま	にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん・もやし たけのこ・ぜんまい・小松菜 キャベツ・きゅうり	722 30.3	
14 月	森のきのこの スパゲティ	○	ポテトのバター煮 ツナサラダ すいか	牛乳・鶏肉・チーズ ツナ	スパゲティ・油 さとう・マーガリン 小麦粉・じゃがいも バター	にんにく・にんじん 玉ねぎ・エリンギ・パセリ しいたけ・エリンギ キャベツ・きゅうり すいか	784 28.6	
15 火	ハムマヨトースト	○	ハンガリアンシチュー 切干大根のピリ辛あえ	牛乳・ハム・チーズ 大豆・しらす	パン・油・さとう マヨネーズ・小麦粉 マーガリン・ごま	コーン・にんにく・玉ねぎ にんじん・パプリカ 切干大根・小松菜・もやし きゅうり・しょうが	783 31.6	
16 水	ごはん	○	かぼちゃコロケ または イカのチリソース わかめとコーンのサラダ ABCスープ	牛乳・鶏ひき肉 イカ・わかめ ベーコン	米・麦・さとう・油 小麦粉・パン粉 でんぷん・ごま油 マカロニ	かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ にんにく・しょうが 小松菜・キャベツ・コーン にんじん・パセリ	かぼちゃ 787 いかチリ 726	セレクト給食
17 金	ドライカレー	○	アーモンドサラダ わかめとたまごのスープ 冷凍みかん	牛乳・鶏ひき肉 わかめ・大豆 鶏肉・たまご	米・麦・さとう・油 でんぷん・アーモンド	にんにく・しょうが・ねぎ 玉ねぎ・にんじん・小松菜 ピーマン・ブロッコリー きゅうり・キャベツ みかん	876 36.0	

*献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

給食最終日に白衣の持ち帰りがあります。
給食当番は必ず持ち帰り、夏休み明けまでに忘れずに持ってきてください。



汗をたくさんかく夏は、のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をすることが大切です。甘いジュースでは体にうまく水分が吸収されないだけでなく、肥満の原因にもなります。
運動などをしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを上手に利用するのも良いでしょう。飲み物だけでなく、食事からも水分をとることができます。