

7月 献立表

令和8年度

江戸川区立瑞江第三中学校

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	エネルギー たんぱく質
1 水	ご飯	○	イカのかりんと揚げ 小松菜の煮びたし わかめと豆腐のみそ汁	飲用牛乳、イカ、油揚げ、しらす干し、かつお節、赤みそ、白みそ、木綿豆腐、わかめ	精白米、でん粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、白ごま	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	732 kcal 29.9 g
2 木	みそラーメン	○	たこ焼きポテト フルーツヨーグルト	豚肉、赤みそ、飲用牛乳、ベーコン、まだこ、あおのり、かつお節、無糖ヨーグルト	蒸し中華めん、サラダ油、さとう、揚げ油、じゃがいも、でん粉、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン、こまつな、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	686 kcal 26.2 g
3 金	チキンライス	○	のり塩大豆 オニドレサラダ ポテトスープ	鶏肉、飲用牛乳、大豆、あおのり、ポークハム	精白米、バター、サラダ油、でん粉、揚げ油、さとう、じゃがいも	玉葱、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり	722 kcal 28.0 g
6 月	麦ご飯	○	さばの香味焼き 夏野菜のきんぴら かきたま汁	飲用牛乳、サバ、白みそ、豚肉、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、こんにゃく、さとう、白ごま、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、ごぼう、赤パプリカ、さやいんげん、こまつな	769 kcal 38.7 g
7 火	ちらし寿司	○	ししゃもの磯辺揚げ 七夕そうめん汁	鶏肉、たまご、飲用牛乳、ししゃも、あおのり	精白米、さとう、サラダ油、小麦粉、揚げ油、そうめん	れんこん、干し椎茸、かんぴょう、にんじん、さやえんどう、玉葱、ねぎ、こまつな、オクラ	634 kcal 27.1 g
8 水	ねぎ塩豚丼	○	小松菜とひじきのナムル えのきと豆腐のスープ	豚肉、飲用牛乳、ひじき、鶏肉、木綿豆腐	精白米、ごま油、でん粉、サラダ油、白ごま	にんにく、ねぎ、玉葱、レモン果汁、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	761 kcal 35.0 g
9 木	抹茶ミルク揚げパン	○	サーモンチャウダー 小松菜サラダ 冷凍みかん	脱脂粉乳、飲用牛乳、サケ、調理用牛乳、生クリーム、ツナ、しらす干し	ミルクパン、グラニュー糖、さとう、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、米粉、バター、白ごま	玉葱、にんじん、エリンギ、パセリ、こまつな、キャベツ、もやし、冷凍みかん	799 kcal 33.6 g
10 金	ゆかりごまご飯	○	鶏肉のみそ焼き ごま和え きのこのすまし汁	飲用牛乳、鶏肉、白みそ、かつお節、こんぶ、木綿豆腐	精白米、白ごま、さとう、ねりごま	ゆかり、しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほんしめじ、ねぎ、ほうれんそう	718 kcal 35.1 g
11 土	クワアージュシー	○	ゴーヤーチャンプルー もずくスープ サターアングギー	豚肉、蒸しかまぼこ、細切りこんぶ、飲用牛乳、木綿豆腐、たまご、おかか、もずく	精白米、サラダ油、ごま油、小麦粉、黒砂糖、揚げ油	干し椎茸、にんじん、ゴーヤ、もやし、玉葱、こまつな、ねぎ	780 kcal 31.9 g
13 月	振替休業日						
14 火	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ パリパリ海藻サラダ	飲用牛乳、ベーコン、豚肉、白いんげん豆、海藻ミックス	食パン、バター、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、さとう、揚げ油、ワンタンの皮、ごま油、白ごま	にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	733 kcal 26.6 g
15 水	コーンピラフ	○	レバーとポテトのマリアナスソース トマトとたまごのスープ	鶏肉、飲用牛乳、豚レバー、ベーコン、たまご	バター、精白米、サラダ油、でん粉、揚げ油、じゃがいも、さとう	にんじん、玉葱、エリンギ、ホールコーン、グリーンピース、にんにく、しょうが、トマト、パセリ	717 kcal 28.0 g
16 木	夏野菜カレー	○	ポテトとツナのサラダ すいか	鶏肉、ひよこまめ、飲用牛乳、ツナ	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小玉すいか	843 kcal 24.6 g
17 金	終業式						

* 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。