



令和7年 7月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵
村井 亜美

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
1	火	麦ごはん 酢豚 じゃこ入り中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご	米 麦 でん粉 小麦粉 じゃが芋 油 さとう ごま油 ごま ワンタンの皮	生姜 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 小松菜 大根 もやし きくらげ チンゲン菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	776 32.2 28.6 3.0	7日は七夕にちなんだ献立を提供します。七夕は五節句のひとつです。七夕寿司には星形にくり抜いた人参を飾ります。そうめん汁には星に見立てたオクラが入ります。楽しみにしていてください！
2	水	ガーリックライス チーズ入りオムレツ ポテトサラダ マカロニ入りスープ バナナ	牛乳 鶏肉 チーズ たまご ベーコン レンズ豆	米 麦 オリーブ油 油 さとう じゃが芋 マカロニ	にんにく 小松菜 玉葱 人参 ピーマン きゅうり コーン キャベツ パセリ バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	765 28.8 25.5 2.9	
3	木	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜とツナのごま酢和え とうがん汁 メロン	ひじき 鶏肉 牛乳 ししゃも ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	枝豆 生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 とうがん メロン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	720 32.5 25.9 2.8	
4	金	チーズミートドッグ いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン あさり 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	無塩パン 油 小麦粉 じゃが芋 米粉 アーモンド さとう	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ とうもろこし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	770 34.2 31.1 2.4	
7	月	【七夕献立】 七夕寿司 切干大根の和え物 そうめん汁 アップルポンチ	油揚げ 鮭 たまご のり 牛乳 豆腐 寒天	米 麦 さとう ごま 油 ごま油 そうめん	人参 椎茸 オクラ 切干大根 キャベツ きゅうり 玉葱 えのき ねぎ 小松菜 りんごジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	792 29.5 24.5 2.5	10日はセレクト給食です。ミートソースかクリームどちらか好きなソースを選びます。自分で食事を選択することで、食べ物に対する興味や関心を高めることを目的としています。
8	火	五穀ごはん 茎わかめの佃煮 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 オレンジ	茎わかめ 牛乳 鶏肉 おかか 豚肉 油揚げ みそ	米 雑穀 さとう ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉葱 大根 かぼちゃ えのき オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	726 33.5 21.9 2.4	
9	水	ひじきごはん さばの竜田揚げ もやしときゅうりのからし和え すりごまのみそ汁 冷凍みかん	油揚げ ひじき 牛乳 さば ツナ 昆布 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう でん粉 小麦粉 ごま	人参 生姜 キャベツ もやし きゅうり ごぼう 玉葱 大根 えのき 小松菜 冷凍みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	754 33.9 29.5 3.1	
10	木	【セレクト給食】 ミートソースパスタ または こまつなクリームパスタ ベーコン入りポテトのスープ ココアケーキ	豚肉 レバー 大豆 牛乳 ベーコン たまご 豆乳 ツナ 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 オリーブ油 さとう じゃがいも バター	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	776 29.5 27.8 2.6	
11	金	【郷土料理：埼玉県】 ごはん ゼリーフライ 小松菜の香味和え 呉汁	牛乳 おから 豚肉 竹輪 鶏肉 みそ 豆乳 大豆	米 麦 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 小麦粉 でん粉 さつまいも	玉葱 ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 人参 生姜 にんにく	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	775 26.9 26.3 2.4	11日は1万円札の顔である渋沢栄一の生まれ故郷、埼玉の料理です。ゼリーフライは銭のような見た目から名がついた揚げ物です。
14	月	【郷土料理：北海道】 とうもろこしご飯 鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	昆布 牛乳 鮭 豚肉 おかか みそ 油揚げ	米 麦 ごま でん粉 油 バター さとう じゃがいも	とうもろこし キャベツ きゅうり 人参 えのき 小松菜 玉葱 ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	751 31.8 27.3 2.7	
15	火	豚肉と生揚げのうま煮丼 ツナのさっぱり和え かぼちゃの豆乳みそ汁 甘夏みかん	豚肉 生揚げ 牛乳 ツナ 油揚げ みそ 豆乳	米 麦 油 しらたき さとう ごま	玉葱 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし レモン 大根 かぼちゃ 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	796 36.0 30.6 2.7	
16	水	たまご入りチャーハン レバーのピリ辛ごま揚げ わかめの中華サラダ チンゲン菜と春雨のスープ スイカ	豚肉 たまご 牛乳 レバー わかめ 茎わかめ	米 麦 ごま油 さとう 油 小麦粉 でん粉 ごま 春雨 じゃがいも	生姜 ねぎ にら 小松菜 大根 人参 もやし 玉葱 えのき チンゲン菜 スイカ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	731 31.4 23.2 2.8	
17	木	【世界の料理：ノルウェー】 手作りカネルブッレ(ノルウェーのシモンロール) フィスクスッペ(ノルウェーの魚介のクリーム煮) オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鮭 たら 豆乳 白いんげん豆 ツナ	強力粉 さとう 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	713 33.4 23.7 2.1	17日はノルウェー料理です。シモンロールのことをノルウェーでは「カネルブッレ」と呼んでいます。「フィスクスッペ」は鮭や鱈などの魚介をクリーム煮にした料理です。

7月の給食回数は13回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

7月の栄養目標
夏バテしない身体作りをしよう！



◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日かかさず食べましょう！

◆栄養バランスも意識してみましょう！



◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう！

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識してとりいれましょう。

カルシウムの多い食品

