


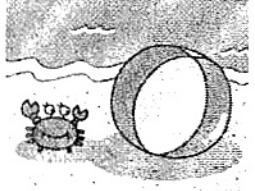


7月

# 献立表



平成30年度 荒川区立原中学校

月	火	水	木	金
2 ツナそぼろごはん フライドパンプキン サラダ 冬瓜とたまごの すまし汁 牛乳	3 白ごまタンタンうどん 茎わかめ入りサラダ あんずマフィン 牛乳	4 カレーミートサンド トマト入りボルシチ 果物(さくらんぼ) 牛乳	5 ごはん 鮭の南部焼き ひじきの大豆の 煮もの だご汁 牛乳	6 <b>☆七夕献立</b> スタミナ焼肉どん そうめん入り 天の川汁 キラキラポンチ 牛乳
9 メキシカンライス ツナと小松菜の サラダ コーンチャウダー 牛乳	10 小松菜ビビンバ 豆腐入り わかめスープ 白桃ゼリー 牛乳	11 セルフ フィッシュバーガー じゃがいものバター煮 イタリアンスープ 牛乳	12 わかめごはん 鶏肉のみそ漬け焼き ごまあえ けんちん汁 牛乳	13 四川豆腐ライス のりサラダ 果物(メロン) 牛乳
16 <b>海の日</b> 	17 ごはん ちりめんじゃこ入り ひじきふりかけ 五目肉じゃが きゅうりの南蛮漬け 牛乳	18 五目ごはん メダイの包み揚げ みそ汁 果物(冷凍みかん) 牛乳	19 夏野菜カレーライス 枝豆入りサラダ 果物(小玉すいか) 牛乳	20 <b>終業式</b> 

2学期の給食は9月4日  
からです。3日の終業式の日  
は、給食がありませんので、  
ご家庭でご用意をお願い致  
します。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分で  
す。また飲み方は、のどがかわいてからでは  
遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要  
です。運動などで汗をたくさんかく場合は、  
ナトリウムなどが失われるので、薄めたス  
ポーツドリンクや、ミネラル類などを補給で  
きる飲料がおすすめです。



7月の目標は...

☆夏の食生活と健康に  
ついて考えよう!



※食材、並びに、学校行事の都合により献立の一部を変更することがあります。

[ 献立表 ]

2018年 7月

荒川区立原中学校

日	献立名	牛乳	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	55kcal たんぱく質
2月	ツナそばごはん		ツナ、たまご	米、三温糖、油	さやいんげん	750 kcal
	フライドパンキンサラダ	○		米油、三温糖	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰	28.9 g
	冬瓜とたまごのすまし汁		豆腐、たまご		干し椎茸、とうがん、こまつな	
3火	白ごま塩々うどん		豚肉、白みそ、こんぶ、削り節	冷凍うどん、米油、上白糖、白ごま、白すりごま	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、こまつな	806 kcal
	蓮わかめ入りサラダ	○	くきわかめ	白ごま、上白糖、米油、ごま油	キャベツ、にんじん、とうもろこし缶詰	27.9 g
	あんずのマフィン		たまご、牛乳	小麦粉、上白糖、はちみつ、米油	あんず缶詰	
4水	カレーミートサンド		豚肉、大豆、チーズ	コッパン、油、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ	763 kcal
	トマト入りポルシチスープ	○	豚肉、生クリーム	油、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、トマト	34.5 g
	果物（さくらんぼ）				さくらんぼ	
5木	ご飯			米		854 kcal
	鮭の南蛮焼き	○	鮭さけ	三温糖、ごま	しょうが	36.4 g
	ひじきと大豆の煮もの		油揚げ、大豆	油、三温糖	にんじん	
	だご汁		鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	小麦粉	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	
6金	スタミナ焼き肉丼		豚肉、赤みそ	米、大豆、米油、三温糖、ごま油、白ごま	もやし、にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら	820 kcal
	そうめん汁	○	鶏肉、豆腐	そうめん・ひやむぎ(乾)	だいこん、にんじん、こまつな	38.0 g
	キラキラポンチ			上白糖	みかん缶、もも缶詰、パイン缶、ナタデココ	
9月	メキシカンピラフ		鶏肉、ウィンナー	米、大豆、バター	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン	815 kcal
	ツナと小松菜のサラダ	○	ツナ	米油、三温糖、ごま油、黒ごま	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	24.2 g
	コーンチャウダー		ベーコン、牛乳、生クリーム	米油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし缶詰	
10火	小松菜ピビンバ		豚肉、赤みそ	米、油、三温糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな	756 kcal
	豆腐入りわかめスープ	○	わかめ、豆腐	ごま	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな	23.7 g
	白桃ゼリー		粉寒天	上白糖	ももジュース、白桃缶詰	
11水	セーフティッシュバーガー		ホキ、たまご	ミルクパン、小麦粉、パン粉、揚げ油、三温糖		779 kcal
	じゃがいもバター煮	○		じゃがいも、上白糖、バター		34.6 g
	イタリアンスープ		鶏肉、てぼ豆	オリーブ油	にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、トマト、パセリ	
12木	わかめごはん		わかめ	米、白ごま		761 kcal
	鶏肉の味噌漬け焼き	○	鶏肉、赤みそ	三温糖	しょうが	32.5 g
	ごまあえ			三温糖、白すりごま	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	
	けんちん汁		豆腐、油揚げ、削り節	米油、板こんにゃく	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸、こまつな	
13金	四川豆腐ライス		豚肉、生揚げ、赤みそ	米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にら	812 kcal
	のりサラダ	○	わかめ、刻み焼きのり	米油、三温糖、ごま油、白すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、にんにく	29.3 g
	果物（メロン）				メロン	
17火	ご飯			米		783 kcal
	ジャコ入ひじきふりかけ	○	ちりめんじゃこ	三温糖、ごま	ゆかり	26.5 g
	五目肉じゃが		豚肉、油揚げ、削り節	米油、じゃがいも、赤こんにゃく、三温糖	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん	
	きゅうりの南蛮漬け			三温糖、ごま油、ごま	きゅうり	
18水	五目ごはん		鶏肉、油揚げ	米、油、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん	864 kcal
	メダイの包み上げ	○	メダイ、スライスチーズ	巻巻きの皮、小麦粉、揚げ油	しょうが	38.6 g
	みそ汁		豆腐、油揚げ、削り節、白みそ、赤みそ	じゃがいも	こまつな、ねぎ	
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん	
19木	夏野菜カレーライス		豚肉	米、大豆、米油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、なす、トマト、かぼちゃ、さやいんげん	860 kcal
	枝豆入りサラダ	○		米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰、えだまめ	25.5 g
	果物（小玉すいか）				すいか	