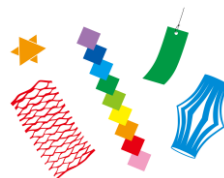




7月分給食こんだて表



荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
夏の食生活 と健康につ いて考えよ	1 パンパン かぼちゃの ミートグラタン ソパ・デ・アホ 果物（メロン） 牛乳	2 したじ飯 鶏団子と 冬瓜のスープ 鬼まんじゅう 牛乳 ※愛知県の献立	3 ご飯 さばの塩こうじ焼き ぷるぷるサラダ 豚汁 牛乳	4 タコライス もずくスープ 果物（パイナップル） 牛乳 ※沖縄県の献立
7 鮭ちらし寿司 星のサラダ 七タ汁 七タゼリー 牛乳 ※七夕献立	8 なすとトマトの スパゲッティ れんこんと ツナのサラダ 果物（小玉すいか） 牛乳	9 キムタクチャーハン にら玉スープ 大学芋 牛乳	10 かつ丼 磯和え 冷凍みかん 牛乳 図書館 コラボメニュー	11 ツナとコーンの ナンピザトースト チリコンカン 果物（メロン） 牛乳
14 ジャージャー麺 青のりポテト 果物（和歌山県産 オレンジ） 牛乳	15 コーンピラフ 魚のトマト ガーリックソース ABCスープ 牛乳	16 ご飯 家常豆腐 春雨サラダ 牛乳 12:25給食開始	17 夏野菜の カレーライス 海藻サラダ フルーツ ヨーグルト 牛乳	18 終業式 給食は ありません

〔配布用献立表〕

2025年 7月

東京都荒川区立第一中学校

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	1人1日 たんぱく質
1 火	パン	○	かぼちゃのミートグラタン 果物(メロン) ソパ・デ・アホ	豚肉,鶏肉, レンズ豆,ハ ム,卵	牛乳,チーズ パン,小麦粉, じゃがいも,パ ン粉	かぼちゃ,ト マト,パセリ にんにく,玉ねぎ,メロ ン	744 kcal 33.2 g
2 水	したじ飯	○	鶏団子と冬瓜のスープ 鬼まんじゅう	油揚げ,鶏 肉,大豆	牛乳 米,こんにゃ く,砂糖,澱 粉,さつまい も,薄力粉, 米粉,砂糖	にんじん,小 松菜 ごぼう,しいたけ,玉ね ぎ,とうがん,しょうが	782 kcal 28.0 g
3 木	ご飯	○	鯖の塩こうじ焼き ぶるぶるサラダ 豚汁	さば,豚肉, 豆腐	牛乳,わか め,ちりめん じゃこ	米,こんにゃ く,砂糖,じゃ がいも ごま,油 にんじん,小 ねぎ,小松菜 キャベツ,きゅうり,ご ぼう,大根	730 kcal 35.7 g
4 金	タコライス	○	もずくスープ 果物(パインアップル)	豚肉,レバー チップ,レン ズ豆,鶏肉, 豆腐	牛乳,チー ズ,もずく 米,麦,米粉, 澱粉	にんじん,ト マト,ビーマ ン,小ねぎ にんにく,しょうが,セ ロリ,玉ねぎ,キャベツ, たけのこ,えのきたけ, パインアップル	726 kcal 28.5 g
7 月	鮭ちらし寿司	○	星のサラダ セタ汁 セタゼリー	さけ,卵,鶏 肉	牛乳,寒天 米,砂糖,麩, そうめん	ごま,油 さやえんどう,にんじん, オクラ キャベツ,きゅうり,とう もろこし,とうがん, ぶどうジュース,ナタ デココ	735 kcal 29.5 g
8 火	なすとトマトの スパゲッティ	○	れんこんとツナのサラダ 果物(小玉すいか)	豚肉,レバー チップ,大 豆,ツナ	牛乳,チー ズ スパゲッ ティ,砂糖	油 にんじん,ト マト,トマト, パセリ しょうが,にんにく,セ ロリ,玉ねぎ,エリンギ, なす,れんこん,キャベ ツ,とうもろこし,えだ まめ,こだますいか	780 kcal 34.1 g
9 水	キムタクチャーハン	○	にら玉スープ 大学芋	豚肉,豚ベー コン,鶏肉, 豆腐,卵	牛乳 米,麦,澱粉, さつまいも, 砂糖,水あめ	油,ごま にんじん,に ら ねぎ,しいたけ,しょう が,はくさい(キムチ), だいこん(タア漬),玉 ねぎ,たけのこ	823 kcal 28.2 g
10 木	かつ丼	○	磯和え 冷凍みかん	卵,豚肉	牛乳,のり 米,麦,砂糖, 澱粉,小麦 粉,パン粉	油 にんじん,み つば,小松菜 玉ねぎ,しいたけ,えだ まめ,キャベツ,白菜, 冷凍みかん	818 kcal 39.8 g
11 金	ツナとコーンの ナンピザトースト	○	チリコンカン 果物(メロン)	ツナ,大豆, 白いんげん 豆,ひよこ 豆,豚肉,レ バーチップ	牛乳,チー ズ ナン,じゃが いも,砂糖	油 ビーマン,に んじん,トマ ト とうもろこし,玉ねぎ, しょうが,にんにく,メ ロン	721 kcal 34.8 g
14 月	ジャージャー麺	○	青のりポテト 果物(和歌山産オレンジ)	豚肉,大豆	牛乳,のり むし中華め ん,砂糖,澱 粉,じゃがい も	油 にんじん にんにく,しょうが,ね ぎ,玉ねぎ,たけのこ, しいたけ,きゅうり,も やし,パレゾアレンジ	795 kcal 29.6 g
15 火	コーンピラフ	○	魚のトマト ガーリックソース ABCスープ	鶏肉,ウィン ナー,あじ, ベーコン,レ ンズ豆	牛乳 米,麦,澱粉, 砂糖,マカロ ニ	油,バター にんじん,パ セリ,ホール トマト缶,小 松菜 にんにく,玉ねぎ,とう もろこし,キャベツ, しょうが	748 kcal 33.3 g
16 水	ご飯	○	家常豆腐 春雨サラダ	生揚げ,豚肉	牛乳 米,砂糖,澱 粉,春雨	ごま,油 にんじん,チ ンゲンサイ しょうが,玉ねぎ,白菜, キャベツ,しいたけ,に んにく,もやし,きゅう り	739 kcal 28.5 g
17 木	夏野菜の カレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉,レバー チップ,(冷) むきえび,い か	牛乳,わか め,ちりめん じゃこ,ヨー グルト	バター,油, ごま トマト,かぼ ちゃ,さやい んげん,にん じん にんにく,しょうが,セ ロリ,玉ねぎ,なす,キャ ベツ,きゅうり,とうも ろこし,えだまめ,みか ん缶,パイン缶,もも缶	797 kcal 28.6 g

☆食材料の仕入れ等の都合等により変更する事があります。