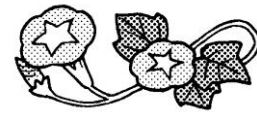


# 7月献立表



令和3年6月30日 荒川区立第三中学校

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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木)	★ブックメニュー ピザトースト 	○	うずらの卵入りABCスープ (「給食アンサンブル」より) ぱりぱりサラダ	牛乳,ベーコン,スライスチーズ,うずら卵,鶏肉,レンズ豆	食パン,バター,サラダ油,マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも,ワントンの皮,はちみつ,大豆白絞油	玉葱,トマト缶詰,青ピーマン,にんじん,キャベツ,パセリ,きゅうり,とうもろこし	791 kcal 28.4 g 37.4 g 3.9 g
2 (金)	たこ飯 	○	鶏肉と大根の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳,油揚げ,水だこ,鶏肉,生揚げ	白米,もち米,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,白ごま,上白糖,ごま油	えだまめ,だいこん,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,もやし,とうもろこし	864 kcal 34.4 g 30.4 g 2.9 g
5 (月)	ご飯 	○	かんぱちと野菜の甘酢ソース(※) チンゲン菜と卵のスープ	牛乳,かんぱち,鶏卵	白米,大豆白絞油,じゃがいも,かたくり粉,ごま油,上白糖	しょうが,玉葱,にんじん,チンゲン菜,長ねぎ,干し椎茸	817 kcal 31.4 g 22.1 g 3.2 g
6 (火)	スパゲティナポリタン 	○	わかめとじゃこのサラダ ブルーベリーマフィン ★地産地消 「東京都産ブルーベリー」	牛乳,鶏肉,ベーコン,粉チーズ,わかめ,ちりめんじゃこ,鶏卵	スパゲッティ,サラダ油,薄力粉,バター,上白糖,白ごま,無塩バター,グラニュー糖	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレー,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし,ブルーベリー	829 kcal 27.6 g 29.9 g 2.9 g
7 (水)	★行事食「七夕」 七夕五目寿司 	○	天の川汁 七夕ミックスフルーツ	牛乳,油揚げ,凍り豆腐,鶏肉,鶏卵,木綿豆腐	白米,上白糖,サラダ油,ピーマン	れんこん,かんぴょう,干し椎茸,にんじん,さやえんどう,長ねぎ,たけのこ,オクラ,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	775 kcal 25.7 g 19.5 g 2.9 g
8 (木)	厚揚げ麻婆丼 	○	糸寒天の中華和え 果物(カットメロン予定)  噛むカムDay!	牛乳,豚肉,鶏肉,生揚げ,糸寒天,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,にら,きゅうり,もやし,メロン	835 kcal 33.5 g 29.1 g 2.9 g
9 (金)	★食育推進給食「だ液力」 かみかみわかめご飯 	○	チキンチキンごぼう 青菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳,くきわかめ,わかめ,鶏肉,糸削り節,木綿豆腐,油揚げ	白米,白ごま,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖	ごぼう,えだまめ,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,ぶなしめじ,長ねぎ	812 kcal 28.6 g 28.1 g 2.4 g
12 (月)	親子丼 	○	はたはたのから揚げ レモン和え	牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,はたはた	白米,上白糖,かたくり粉,大豆白絞油,三温糖,白ごま	玉葱,糸みつば,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん,とうもろこし,もやし,レモン果汁	813 kcal 31.9 g 26.2 g 2.8 g
13 (火)	★世界の料理「ギリシャ」 パインパン 	○	ムサカ レヴィシアスーパ	牛乳,鶏肉,大豆,白花豆ペースト,スキムミルク,粉チーズ,ひよこ豆	パインパン,サラダ油,じゃがいも,バター,薄力粉	なす,にんにく,玉葱,トマト缶詰,トマトピューレー,パセリ,にんじん,キャベツ,セロリー	822 kcal 32.9 g 30.4 g 3.6 g
14 (水)	ご飯 	○	アジフライ ビーフンソテー じゃがいものみそ汁	牛乳,まあじ,豚肉,わかめ,油揚げ	白米,薄力粉,パン粉,大豆白絞油,上白糖,ピーマン,サラダ油,じゃがいも	にら,にんじん,もやし,玉葱,長ねぎ,こまつな	838 kcal 34.1 g 23.4 g 2.8 g
15 (木)	ご飯 	○	キムムッチ 五目肉じゃが ゆでとうもろこし	牛乳,刻みのり,豚肉,鶏肉,油揚げ	白米,ごま油,上白糖,白ごま,じゃがいも,糸こんにゃく	にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,とうもろこし	824 kcal 28.9 g 19.8 g 2.2 g
16 (金)	豚キムチ丼 	○	わかめと春雨のスープ くるまえびの塩焼き(※)	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,木綿豆腐,くるまえび	白米,ごま油,上白糖,緑豆春雨	にんにく,にんじん,玉葱,長ねぎ,たけのこ,白菜キムチ,にら	800 kcal 39.9 g 24.3 g 3.2 g
19 (月)	夏野菜のカレーライス 	○	ひじきのサラダ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,干ひじき	白米,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,バター,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,赤ピーマン,にんじん,だいこん,きゅうり,えだまめ,とうもろこし,冷凍みかん	895 kcal 25.0 g 30.5 g 3.5 g

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。



\* 8のつく日は『噛むカムDay!』  
噛みごたえのある食材を使用しています。

(※) 7/5宮崎県産かんぱち、7/16鹿児島県産くるまえび  
「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」により、提供します。