



# 7月学校給食献立表



2025年

荒川区立原中学校

日 曜	献立	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	エネルギー (Kcal) タンパク質 (g)
1 火	タコガーリックライス 白いんげん豆のサモサ風 胡麻ドレッシングサラダ 果物	○	牛乳、ベーコン、タコ、豚肉、ツナ、白花豆ペースト、チーズ	米、バター、油、春巻きの皮、じゃが芋、小麦粉、ごま油、砂糖、すりごま、練りごま	人参、にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	805 29.7
2 水	ブラックカレーライス カミカミサラダ おかしな目玉焼き	○	牛乳、豚肉、ひじき、チーズ、さきいか、粉寒天、豆乳	米、油、砂糖、ごま油、じゃが芋、小麦粉、バター	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン、桃缶	835 26.7
3 木	ピザトースト クラムチャウダー とうもろこし (東京都産)	○	牛乳、ベーコン、チーズ、あさり水煮、ホタテ、生クリーム	食パン、油、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、パセリ、とうもろこし	755 31.8
4 金	あぶたま丼 イカのかりんとう揚げ 野菜の辛子醤油和え	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、イカ、ちりめんじゃこ	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	人参、玉ねぎ、干しシイタケ、しめじ、小松菜、しょうが、長ネギ、キャベツ、もやし、小松菜	812 38.7
7 月	セタずし ごぼうの唐揚げ セタ汁 フルーツポンチ	○	牛乳、刻み海苔、卵、あなご、豆腐	米、砂糖、油、白ごま、素麺、白玉粉、アーモンド、クルミ	人参、蓮根、ごぼう、干しシイタケ、干びょう、さやえんどう、蓮根、しょうが、えのきだけ、大根、小松菜、みかん缶、桃缶、パイン缶	747 25.5
8 火	もずく丼 ししゃものカレー揚げ はりはり和え かきたま汁、果物	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、もずく、ししゃも、刻み昆布、卵、豆腐	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、白ごま	人参、しょうが、にんにく、たけのこ、玉ねぎ、赤ピーマン、枝豆、コーン、きゅうり、もやし、切り干し大根、えのきだけ、小松菜	788 31.5
9 水	エビクリームライス 切り干し大根ペペロンチーノ スパイシービーンズ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、手亡豆、エビ、生クリーム、チーズ、大豆	米、油、砂糖、小麦粉、バター、オリーブ油、片栗粉	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、赤トウガラシ、切り干し大根	838 31.0
10 木	豆もやしご飯 ヤンニョムチキン ビーンズサラダ 冬瓜卵入りスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、エンドウ豆、卵	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、にんにく、長ネギ、大豆もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、冬瓜、えのきだけ、小松菜	810 34.3
11 金	冷やしごまだれうどん 焼き肉サラダ さつまるくん	○	牛乳、カットわかめ、ツナ、味噌、卵、豚肉、白花豆ペースト	冷凍うどん、砂糖、練りごま、すりごま、白ごま、さつま芋、油	人参、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、長ネギ、小松菜、キャベツ、コーン、玉ねぎ	800 30.1
14 月	鶏飯 鯉の甘辛揚げ ごま和え 果物	○	牛乳、ささみ、卵、海苔、鯉、	米、砂糖、油、小麦粉、片栗粉、練りごま、白ごま	人参、干ししいたけ、つぼ漬け、長ネギ、小松菜、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜	748 35.0
15 火	五目チャーハン (ゴーヤ入) モロヘイヤと卵スープ サターアランダギー	○	牛乳、焼き豚、卵、鶏肉、豆腐、カットわかめ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、小麦粉、黒砂糖	人参、にんにく、しょうが、苦瓜、干しシイタケ、たけのこ、長ネギ、玉ねぎ、モロヘイヤ	766 27.2
16 水	ココア揚げパン ポテトグラタン 海藻サラダ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、手亡豆、生クリーム、チーズ、カットわかめ	パン、油、グラニュー糖、じゃが芋、米粉、バター、パン粉、ごま油	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	830 28.2
17 木	チリビーンズライス コロコロポテトサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、ピザチーズ、大豆ミート、大豆、ヨーグルト	米、油、バター、じゃが芋、小麦粉、ごま油、砂糖	人参、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	783 28.5

※献立は都合により、変更する場合があります。