



7月献立表



令和4年6月29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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (金)	ご飯 	○	揚げじゃがのそぼろ煮 卵と野菜の和え物	牛乳,鶏肉,大豆ミート,鶏卵	白米,じゃがいも,大豆白絞油, 三温糖,かたくり粉,上白糖,サ ラダ油	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,グ リンピース,こまつな,もやし,きゅう り	812 kcal 26.7 g 24.0 g 1.7 g
4 (月)	ご飯 	○	白身魚のチーズパン粉焼き 野菜のソテーカレー風味 コーンチャウダー	牛乳,ホキ,粉チーズ,鶏肉,白花 豆ペースト,スキムミルク,生 クリーム	白米,パン粉,オリーブ油,サラ ダ油,じゃがいも,バター	にんにく,キャベツ,にんじん,もやし, 青ピーマン,玉葱,とうもろこし,チン ゲン菜	831 kcal 36.0 g 24.0 g 2.5 g
5 (火)	★郷土料理「沖縄県」 クワジューシー 	○	マーミナーチャンプルー 団子汁 パインゼリー	牛乳,豚肉,ベーコン,切り昆布, 生揚げ,糸削り節,油揚げ,粉寒 天	白米,もち米,サラダ油,上白糖, ごま油,トック	干し椎茸,にんじん,もやし,にがうり, にら,だいこん,長ねぎ,こまつな,パイ ンジュース,ナタデココ	767 kcal 24.6 g 25.2 g 3.1 g
6 (水)	親子丼 	○	きびなごのから揚げ ごまだれ海藻サラダ	牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,きび なご,わかめ	白米,上白糖,かたくり粉,大豆 白絞油,白いりごま,白すりご ま,サラダ油	玉葱,糸みつば,しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	833 kcal 34.0 g 27.6 g 2.8 g
7 (木)	★行事食「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,ビーフ ン,焼きふ	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,オクラ,パ イン缶,みかん缶,アロエ缶	750 kcal 24.8 g 19.1 g 2.8 g
8 (金)	キムタクご飯 	○	いかと大豆の炒り煮 ウェーブワントンスープ 「噛むカムDay！」	牛乳,豚肉,大豆,いか,鶏肉	白米,ごま油,白いりごま,かた くり粉,上白糖,大豆白絞油,ワ ントンの皮	にんじん,白菜キムチ,たくあん,長ね ぎ,白菜,もやし,チンゲン菜	769 kcal 30.1 g 24.4 g 2.8 g
11 (月)	★ブックメニュー 夏野菜のカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ モンブランピーチ 「小やぎのかんむり」より	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめん じゃこ,生クリーム,プレーン ヨーグルト	白米,サラダ油,じゃがいも,薄 力粉,バター,上白糖,白いりご ま	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,えだまめ, もやし,こまつな,きゅうり,にんじん, とうもろこし,黄桃缶	917 kcal 28.2 g 30.7 g 3.5 g
12 (火)	ご飯 	○	じゃこのつくだ煮 鶏肉と大根の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,生 揚げ	白米,上白糖,白いりごま,サラ ダ油,じゃがいも,こんにゃく, 三温糖,ごま油	しょうが,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	839 kcal 30.5 g 25.7 g 2.5 g
13 (水)	アマトリチャーナ 	○	ツナサラダ 豆乳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,豚肉,ベーコン,粉チーズ, ツナ,豆乳	マカロニ・スパゲッティ,サラ ダ油,オリーブ油,薄力粉,上白 糖	玉葱,にんにく,トマト缶,もやし,だい こん,きゅうり,にんじん,ブルーベ リー	842 kcal 26.0 g 35.5 g 2.0 g
14 (木)	ご飯 	○	アジフライ 大根と春雨のピリ辛炒め じゃがいものみそ汁	牛乳,まあじ,鶏肉,わかめ,油揚 げ	白米,薄力粉,パン粉,大豆白絞 油,上白糖,ごま油,緑豆春雨,サ ラダ油,じゃがいも	だいこん,にんにく,しょうが,にら,長 ねぎ,こまつな	786 kcal 28.2 g 21.5 g 2.9 g
15 (金)	カラフル焼肉丼 	○	和風コーンサラダ さつまいものレモン煮	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,上白糖,さつま いも	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピーマン, 赤ピーマン,にんにく,キャベツ,もや し,きゅうり,こまつな,とうもろこし, だいこん,レモン果汁	785 kcal 26.8 g 18.1 g 2.1 g
19 (火)	ピビンパ 	○	トックスープ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,ごま油, 白いりごま,トック,かたくり 粉	しょうが,にんにく,にんじん,こまつ な,もやし,ぜんまい,白菜,たけのこ,干 し椎茸,長ねぎ,チンゲン菜,冷凍みか ん	830 kcal 31.4 g 23.8 g 3.1 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。

こちらのQRコードから、スマートフォンで
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを
ご覧いただけます。(7月分順次掲載予定)

