



7月献立表



令和5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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	ゆかりご飯 	○	たこのから揚げ 豆苗のさっぱり和え 豆腐のみそ汁	牛乳,たこ,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,ごま油,上白糖	ゆかり,しょうが,にんにく,豆苗,キャベツ,にんじん,玉葱,えのきたけ,だいこん,長ねぎ	722 kcal 29.2 g 22.0 g 2.7 g
4 (火)	コーンマヨネーズパン 	○	トマトゥンスープ 果物 (メロン予定)	牛乳,サラダチーズ,豚肉,レンズ豆	コッペパン,マヨネーズ (卵不使用),サラダ油,かたくり粉,オリーブ油,じゃがいも	とうもろこし,玉葱,にんにく,セロリ,にんじん,トマト缶詰,トマトピューレー	738 kcal 30.4 g 31.2 g 3.3 g
5 (水)	ご飯 	○	ひじきのふりかけ ピリ辛肉じゃが みそドレッシングサラダ	牛乳,干ひじき,ちりめんじゃこ,豚肉	白米,上白糖,白いりごま,サラダ油,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖,ごま油	ゆかり,にんにく,玉葱,にんじん,長ねぎ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,もやし,とうもろこし	731 kcal 27.0 g 20.2 g 2.2 g
6 (木)	チンジャオロース丼 	○	ナムル ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,かたくり粉,上白糖,ごま油,三温糖,白いりごま	しょうが,青ピーマン,赤ピーマン,玉葱,たけのこ,にんにく,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,とうもろこし	750 kcal 28.6 g 24.2 g 2.2 g
7 (金)	★行事食・七夕 さけちらし 	○	七夕おすまし カップチーズケーキ	牛乳,さけ,鶏卵,絹ごし豆腐,粉寒天,クリームチーズ,練乳,生クリーム	白米,上白糖,サラダ油,そうめん,焼きふ	きぬさや,にんじん,長ねぎ,オクラ,レモン果汁,ストロベリーソース	783 kcal 27.7 g 33.2 g 3.1 g
10 (月)	チキンライス 	○	具だくさんオムレット 江戸崎かぼちゃのクリームスープ	牛乳,鶏肉,鶏卵,ベーコン,白花豆ペースト,生クリーム	白米,サラダ油,じゃがいも	にんじん,マッシュルーム,青ピーマン,玉葱,かぼちゃ,セロリ,とうもろこし,ほうれんそう	839 kcal 31.3 g 32.9 g 3.5 g
11 (火)	★地域の食材・静岡県 ご飯 	○	桜えびと小松菜のふりかけ 金目鯛の煮つけ 団子汁	牛乳,さくらえび,ちりめんじゃこ,金目鯛,鶏肉,油揚げ	白米,ごま油,白いりごま,上白糖,トック	こまつな,しょうが,にんじん,だいこん,長ねぎ	722 kcal 33.2 g 22.0 g 2.5 g
12 (水)	夏野菜のカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 冷凍パイ	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめんじゃこ	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,もやし,こまつな,きゅうり,にんじん,とうもろこし,冷凍パイ	800 kcal 27.0 g 27.0 g 3.5 g
13 (木)	豚キムチ丼 	○	中華わかたまスープ お菓子な目玉焼き	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐,鶏卵,粉寒天	白米,ごま油,上白糖,かたくり粉	にんにく,にんじん,玉葱,長ねぎ,たけのこ,白菜キムチ,にら,黄桃缶	794 kcal 32.1 g 27.3 g 3.6 g
14 (金)	★世界の料理・オーストラリア 柏パン 	○	チキンパルミジャーノ風 コーンポテト 野菜スープ	牛乳,鶏肉,粉チーズ,ベーコン	ミルクパン,薄力粉,パン粉,大豆白絞油,サラダ油,三温糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,トマト缶詰,とうもろこし,パセリ,にんじん,キャベツ,セロリ	854 kcal 37.2 g 37.9 g 3.6 g
18 (火)	ご飯 	○	にしんの竜田揚げ 切り干し大根のオイスターソース炒め 田舎汁 噛むカムDay! 	牛乳,にしん,豚肉,生揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,ごま油,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,切干しだいこん,にら,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	725 kcal 29.3 g 25.2 g 2.2 g
19 (水)	スパゲティ・ミートソース 	○	ボン酢ドレッシングサラダ 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,豚レバーチップ,大豆ミート,豆乳	スパゲッティ,サラダ油,薄力粉,ごま油,上白糖,白いりごま	にんじん,玉葱,エリンギ,しょうが,にんにく,トマト缶詰,もやし,きゅうり,こまつな,ブルーベリー,ブルーベリージャム	840 kcal 27.4 g 29.6 g 3.2 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)

