



令和5年 7月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立		食材料名			栄養価		
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
3	月	《半夏生メニュー》 たこめし 冬瓜と生揚げの煮付け ゆでとうもろこし			牛乳 昆布 たこ 油揚げ 生揚げ 豚肉 かつお節	米 白いりごま 三温糖 油 でんぷん	にんじん しょうが 葉ねぎ 玉葱 とうがん 小松菜 とうもろこし	768	33.4
4	火	エビグラパン カリカリじゃこサラダ コーン入り野菜スープ			牛乳 むきえび 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ ベーコン 鶏骨	ミルクパン 油 マカロニ バター ごま油 砂糖 白いりごま でんぷん	玉葱 マッシュルーム ホールコーン パセリ 小松菜 にんじん キャベツ ほうれん草 しょうが	750	35.8
5	水	ジャージャー麺 たこ焼きポテト くだもの			牛乳 豚肉 大豆 みそ たこ かつお節 青のり	中華めん ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 乾燥マッシュポテト 米粉 油	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 紅しょうが オレンジ	797	35.9
6	木	麦ごはん マーボーなす モロヘイヤのたまごスープ			牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 豆腐 たまご	米 押麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	なす ピーマン にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 モロヘイヤ えのきたけ	809	35.3
7	金	《七夕メニュー》 あなごちらし寿司 七夕汁 サイダーゼリー			牛乳 昆布 あなご刻み 凍り豆腐 のり かつお節 寒天	米 砂糖 麴 干しそうめん	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 かんぴょう さやえんどう えのきたけ 長ねぎ みかん缶 パイン缶	740	28.1
10	月	スパゲティ夏野菜ソース パリパリサラダ くだもの			牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	なす ブッキーニ 赤ピーマン にんにく しょうが セロリー 玉葱 ダイストマト トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり 冷凍パイン	731	26.4
11	火	ごはん 酢豚 チンゲン菜のスープ			牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 でんぷん じゃがいも 油 三温糖 ごま油	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 干し椎茸 チンゲン菜 長ねぎ	766	32.6
12	水	メープルバタートースト フレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ			牛乳 豚肉 生クリーム	食パン バター メープルシロップ 砂糖 オリーブ油 油 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉葱 レモン かぼちゃ パセリ しょうが	788	24.1
13	木	油麴丼 田舎汁 ずんだもち			牛乳 たまご 生揚げ みそ かつお節 豆腐	米 砂糖 油麴 白玉粉 でんぷん	玉葱 にんじん 干し椎茸 グリーンピース ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 えだまめ	814	33.4
14	金	豚キムチ丼 小松菜とたまごのスープ カルピスゼリー			牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく 玉葱 長ねぎ 白菜キムチ たけのこ水煮 にら キャベツ 小松菜 しょうが みかん缶	708	26.2
18	火	ごはん アジフライ おかか和え 冬瓜のみそ汁			牛乳 あじ 豚肉 みそ かつお節	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん もやし 小松菜 冬瓜	744	33.6
19	水	夏野菜カレーライス わかめサラダ セレクトシャーベット			乳酸菌飲料 豚肉 わかめ	米 油 小麦粉 バター はちみつ 白すりごま 白いりごま 砂糖 ごま油	なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ブッキーニ にんにく 玉葱 にんじん かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	803	20.7

※材料の購入等の都合により変更する場合があります。



7月の目標

◎給食目標：夏の暑さに負けないように食事をしよう

◎食育目標：暑さに負けない体づくり



2学期の給食は
9月4日（月）からです

