



7月献立表



令和6年6月28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 (月)	たこ飯 	○	ピリ辛肉じゃが わかめとじゃこのサラダ	牛乳,油揚げ,だこ,豚肉,わかめ, ちりめんじゃこ	白米,もち米,サラダ油,じゃがいも, 糸こんにゃく,三温糖,上白糖,白いりごま	えだまめ,にんにく,玉葱,にんじん,長 ねぎ,もやし,こまつな,きゅうり,とう もろこし	724 kcal 33.1 g 20.9 g 3.2 g
2 (火)	豚キムチ丼 	○	糸寒天の中華和え さつまいもスティック	牛乳,豚肉,糸寒天,わかめ	白米,ごま油,かたくり粉,白い りごま,上白糖,さつまいも,大 豆白絞油	にんにく,にんじん,玉葱,長ねぎ,たけ のこ,白菜キムチ,にら,きゅうり,もや し	823 kcal 27.4 g 27.5 g 3.3 g
3 (水)	チキンライス 	○	貝だくさんオムレツ 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,牛乳,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,セロリー,とうもろ こし,ほうれんそう	839 kcal 31.3 g 32.9 g 3.5 g
4 (木)	ご飯 	○	さばの香味焼き じゃがいもきんぴら 豚汁	牛乳,さば,豚肉,油揚げ	白米,上白糖,白いりごま,じゃ がいも,しらたき,ごま油,こんにゃ く	しょうが,長ねぎ,にんじん,だいこん, ごぼう,えのきたけ,こまつな	748 kcal 33.0 g 23.4 g 2.2 g
5 (金)	★行事食・七夕 七夕五目寿司 	○	七夕おすまし フルーツヨーグルト 	牛乳,油揚げ,鶏肉,鶏卵,木綿豆 腐,プレーンヨーグルト	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,たけのこ, こまつな,りんご缶,みかん缶	726 kcal 24.9 g 19.4 g 2.9 g
8 (月)	ご飯 	○	鶏肉と大根の炒め煮 いかと大豆の炒り煮 噛むカムDay! 	牛乳,鶏肉,生揚げ,大豆,いか	白米,サラダ油,じゃがいも,こ んにゃく,三温糖,かたくり粉, 上白糖,大豆白絞油	だいこん,にんじん,干し椎茸,グリーン ピース	835 kcal 36.5 g 27.9 g 2.0 g
9 (火)	★ブックメニュー スパゲティ・ミートソース 	○	ボン酢ドレッシングサラダ ダブルチョコレートカップケーキ 『負けな』 	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,大 豆ミート,鶏卵	スパゲッティ,サラダ油,薄力 粉,ごま油,上白糖,白いりごま, はちみつ,米ぬか油,チョコ チップ	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,キャベツ, こまつな	864 kcal 28.8 g 32.5 g 3.3 g g
10 (水)	チンジャオロース丼 	○	ナムル 果物 (メロン予定)	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,とうもろこし	738 kcal 26.9 g 23.0 g 2.3 g
11 (木)	★世界の料理・フランス セサミパン 	○	ポテトのグラタン ラタトゥイユ Eiffel Tower 	牛乳,鶏肉,白花豆ペースト,生 クリーム,チーズ,粉チーズ, ベーコン	セサミパン,じゃがいも,サラ ダ油,バター,薄力粉,パン粉,オ リーブ油	玉葱,エリンギ,ほうれんそう,ズッ キーニ,トマト缶詰,なす,青ピーマン, 黄ピーマン,赤ピーマン,にんじん,に んにく	793 kcal 29.9 g 36.7 g 2.9 g
12 (金)	★郷土料理・沖縄県 クワジュシー 	○	マーミナーチャンブルー 団子汁 白桃ゼリー Shisa 	牛乳,豚肉,ベーコン,昆布,豚肉, 生揚げ,糸削り節,鶏肉,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,こまつな,長ねぎ,桃 ジュース,白桃缶	758 kcal 25.9 g 26.4 g 3.1 g
16 (火)	ピザトースト 	○	洋風卵スープ ゆでとうもろこし	牛乳,ベーコン,チーズ,鶏肉,鶏 卵	食パン,バター,上白糖,サラダ 油,じゃがいも,かたくり粉	玉葱,トマト缶詰,青ピーマン,にんに く,にんじん,とうもろこし	723 kcal 30.6 g 32.6 g 3.5 g
17 (水)	夏野菜のカレーライス 	○	ツナサラダ 冷凍パイ	牛乳,鶏肉,ツナ	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,しょうが, もやし,だいこん,こまつな,にんじん, 冷凍パイ	840 kcal 27.2 g 32.5 g 2.9 g
18 (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 噛むカムDay! 	牛乳,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	787 kcal 32.9 g 22.4 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)

