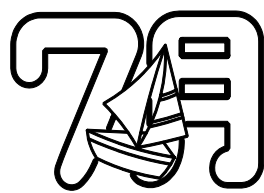


令和6年 7月分献立予定表

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)
1	月	《半夏生メニュー》 たこめし 冬瓜と生揚げの煮付け おかしな目玉焼き	牛乳 昆布 たこ 油揚げ 生揚げ 豚肉 かつお節 寒天 カルピス	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 冬瓜 小松菜 もも缶	772	32.0
2	火	シナモンシュガートースト フレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ	牛乳 豚小間肉 白いんげん豆 生クリーム	食パン グラニュー糖 バター 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 しょうが	808	26.1
3	水	ごはん アジフライ おかか和え 小松菜のみそ汁	牛乳 あじ かつお節 みそ さば節	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 玉葱	734	32.7
4	木	スパゲティ夏野菜ソース パリパリサラダ くだもの	牛乳 豚レバーチップ 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	なす スズキーニ 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	722	26.7
5	金	《七夕メニュー》 あなごちらし寿司 七夕汁 サイダーポンチ	牛乳 昆布 あなご刻み 凍り豆腐 手巻きのり かつお節	米 砂糖 星麴 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 オクラ りんご缶 パイ缶 みかん缶	751	28.3
8	月	焼きカレーパン お豆のスープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 ウィンナー 豚小間肉 ミックスビーンズ ヨーグルト	ミルクパン 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉葱 にんじん しょうが にんにく セロリー キャベツ エリンギ ホールコーン	839	38.9
9	火	《能登半島地震復興応援メニュー》 ごはん 石川県産さわらの西京焼き しらす入りおひたし 庄内麴のすまし汁	牛乳 さわら みそ しらす干し 豆腐 わかめ かつお節	米 三温糖 白すりごま 庄内麴	しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜 長ねぎ えのきたけ	754	37.5
10	水	豚キムチ丼 中華スープ 野菜チップス	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま じゃがいも	にんにく 玉葱 長ねぎ 白菜キムチ たけのこ水煮 にら にんじん 小松菜 しょうが かぼちゃ れんこん	751	29.3
11	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 豚小間肉 豆腐 みそ 鶏肉 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
12	金	パエリア 豆乳のスープ 明日葉ケーキ	牛乳 鶏肉 いか むきえび あさり ベーコン 豆乳 たまご	米 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 きび砂糖 バター 粉糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん エリンギ 赤ピーマン ピーマン キャベツ あしたば粉 干しぶどう	793	26.8
16	火	油麴丼 田舎汁 ずんだもち	牛乳 たまご 生揚げ みそ さば節 豆腐	米 砂糖 でんぷん 油麴 こんにゃく 白玉粉	玉葱 にんじん 干し椎茸 グリーンピース 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜 えだまめ	810	33.1
17	水	ごはん 酢豚 春雨スープ	牛乳 豚モモ 鶏肉	米 でんぷん じゃがいも 油 三温糖 春雨	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	803	32.1
18	木	夏野菜カレーライス わかめサラダ くだもの	セレクト ジョア 乳飲料 豚小間肉 わかめ	米 油 小麦粉 バター はちみつ すりごま いりごま 砂糖 ごま油	りんごジュース なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン スズキーニ 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 冷凍みかん	833	22.4

※材料の購入等の都合により変更する場合があります。



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3日（火）からです

