



7月献立表



令和7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	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	ゆかりご飯 	○	たこのから揚げ 豆苗のさっぱりあえ 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, トウモロコシ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, だいこん, 長ねぎ	722 kcal 29.2 g 22.0 g 2.7 g
2 (水)	ビビンバ 	○	トックスープ 果物(メロン予定)	牛乳, 豚肉, 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, ぜんまい水煮, 玉ねぎ, たけのこ, えのきたけ, にら	814 kcal 31.9 g 26.5 g 3.1 g
3 (木)	★ブックメニュー ノギ屋の弁当風鳥飯 	○	みそドレッシング サラダ けんちん汁 『精霊の守り人』より 	牛乳, 鶏肉	白米, 上白糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, りんご, きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, だいこん, えのきたけ, こまつな	779 kcal 30.8 g 27.1 g 2.1 g
4 (金)	★行事食・セタ 穴子入り五目寿司 	○	セタおすまし セタミックスフルーツ 	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 鶏卵, あなご, 木綿豆腐	白米, 上白糖, サラダ油, ビーフン, 焼き豆腐	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, パイン缶, 黄桃缶, りんご缶	738 kcal 29.0 g 23.2 g 2.5 g
7 (月)	カラフル焼肉丼 	○	海藻サラダ ミルクココアプリン	牛乳, 豚肉, わかめ, 豆乳, 生クリーム, アガー	白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, 糸こんにゃく, ごま油, 三温糖, はちみつ	にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, 青ピーマン, 赤ピーマン, にんにく, もやし, こまつな, きゅうり, とうもろこし	784 kcal 27.7 g 28.3 g 2.3 g
8 (火)	親子丼 	○	ししゃもの磯辺あげ なめこのみそ汁 噛むカムDay! 	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 刻みのり, ししゃも, 絹ごし豆腐, あおのり	白米, 上白糖, サラダ油, 米粉, 大豆白絞油	玉ねぎ, 糸みつば, なめこ, 長ねぎ, こまつな	798 kcal 35.7 g 28.5 g 3.2 g
9 (水)	ピザトースト 	○	チキンポトフ ゆでとうもろこし	牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏肉, レンズまめ	無塩塩パン, バター, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, トマト缶詰, 青ピーマン, にんにく, にんじん, キャベツ, こまつな, とうもろこし	759 kcal 31.2 g 34.9 g 2.2 g
10 (木)	ご飯 	○	すずきの香味焼き 切り干し大根のオイスターソース炒め 団子汁	牛乳, すずき, 豚肉, 油揚げ, 鶏肉	白米, 上白糖, 白いりごま, ごま油, 三温糖, トック	しょうが, 長ねぎ, 切り干しだいこん, にら, もやし, にんじん, えのきたけ, こまつな	732 kcal 36.4 g 20.7 g 1.9 g
11 (金)	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・ブルーベリー	牛乳, 豚肉, ベーコン, 粉チーズ, ツナ, 豆乳	パンネ, サラダ油, オリーブ油, 薄力粉, 上白糖	玉ねぎ, にんにく, トマト缶詰, もやし, だいこん, こまつな, にんじん, ブルーベリー, ブルーベリージャム	791 kcal 26.7 g 35.8 g 2.0 g
14 (月)	★地産地消・キムチ 豚キムチ丼 	○	ポテトと大豆の磯辺あげ わかめスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, あおのり, わかめ, 絹ごし豆腐	白米, ごま油, かたくり粉, じゃがいも, 大豆白絞油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, たけのこ, 白菜キムチ, にら, えのきたけ	824 kcal 33.9 g 30.1 g 3.3 g
15 (火)	★郷土料理・沖縄県 タコライス 	○	もずくスープ サーターアンダギー 	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏肉, 沖縄もずく, 絹ごし豆腐, 鶏卵	白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, 薄力粉, バター, 黒砂糖, 大豆白絞油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, トマト缶詰, キャベツ, もやし	866 kcal 34.5 g 30.9 g 2.8 g
16 (水)	夏野菜のカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 冷凍みかん	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, 玉ねぎ, かぼちゃ, なす, スズキーニ, 赤ピーマン, もやし, キャベツ, こまつな, とうもろこし, 冷凍みかん	811 kcal 27.5 g 27.0 g 3.5 g
17 (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, 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	735 kcal 30.5 g 21.0 g 2.8 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)

