



7月献立表



令和8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
1 (水)	★世界の料理・アメリカ ホットドック 	○	フライビーンズサラダ クラムチャウダー	牛乳、フランクフルト、ひよこ まめ、ベーコン、あさり、白花生 ペースト、スキムミルク、生ク リーム	コッペパン、かたくり粉、大豆 白絞油、サラダ油、上白糖、じゃ がいも、バター	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、 玉ねぎ、とうもろこし	834 kcal 35 g 37.7 g 3.9 g
2 (木)	★行事食・半夏生 だこめし 	○	ピリ辛肉じゃが わかめとじゃこのサラダ 果物（パレンシアオレンジの予定）	牛乳、油揚げ、まだこ、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、玉ねぎ、にんじん、 長ねぎ、もやし、こまつな、とうもろこ し、パレンシアオレンジ	740 kcal 33 g 20.8 g 3.1 g
3 (金)	★地産地消・白菜（キムチ） 豚キムチ丼 	○	いかの甘酢ソースかけ トックスープ	牛乳、豚肉、いか、鶏肉、鶏卵	白米、ごま油、かたくり粉、大豆 白絞油、上白糖、トック	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、しょうが、え のきだけ	842 kcal 37 g 30.5 g 3.3 g
6 (月)	ご飯 	○	はもの衣揚げ 五色のごま和え 具だくさんみそ汁	牛乳、はも、豆乳、鶏肉	白米、マヨネーズ（卵不使用） 、薄力粉、大豆白絞油、白い りごま、白すりごま、サラダ油、 上白糖、こんにゃく、じゃがい も	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、 とうもろこし、こぼろ、だいこん、えの きだけ、長ねぎ	765 kcal 31.1 g 25.6 g 2.5 g
7 (火)	★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、プレー ンヨーグルト	白米、上白糖、サラダ油、ビーフ ン、焼き肉	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	722 kcal 24 g 19.3 g 2.6 g
8 (水)	ガバオライス 	○	ゆでとうもろこし 豆腐と春雨のスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、絹ごし豆 腐 噛むカムDay！	白米、サラダ油、上白糖、緑豆春 雨、ごま油	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、青ピー マン、とうもろこし、えのきだけ、白菜、 チンゲン菜	749 kcal 30.7 g 24.2 g 2.4 g
9 (木)	東京都産こまつなパン 	○	ポテトとかぼちゃのチーズ焼き フレンチサラダ うすらの卵と野菜のスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、うすら 卵、鶏肉、レンズまめ	こまつなパン、じゃがいも、サ ラダ油、バター、上白糖、マカロ ニ・スパゲッティ	西洋かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、きゅ うり、にんじん、とうもろこし、えのき だけ	754 kcal 31.0 g 33.0 g 3.2 g
10 (金)	四川丼 	○	チョレギ風サラダ 果物（ティーダバインの予定）	牛乳、生揚げ、豚肉、わかめ、ちり めんじゃこ、刻みのり	白米、サラダ油、三温糖、ごま油、 かたくり粉、上白糖	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、 にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、だい こん、もやし、キャベツ、パイナップル	791 kcal 32.0 g 26.8 g 3.0 g
13 (月)	チリコンカンライス 	○	粒マスタードドレッシング サラダ 豆腐のチョコレートケーキ	牛乳、豚肉、豚レバーペースト、 白いんげんまめ、ひよこまめ、 レンズまめ、絹ごし豆腐、豆乳	白米、サラダ油、じゃがいも、上 白糖、薄力粉、はちみつ、粉砂糖	にんじん、玉ねぎ、トマト缶詰、しょう が、にんにく、トマトピューレー、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし	854 kcal 27.2 g 21.7 g 1.9 g
14 (火)	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、まあじ、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
15 (水)	夏野菜のカレーライス 	○	ツナサラダ 果物（メロンの予定）	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、玉ねぎ、かぼちゃ、 なす、ズッキーニ、赤ピーマン、もやし、 だいこん、こまつな、にんじん	847 kcal 27.7 g 32.5 g 2.9 g
16 (木)	★郷土料理・沖縄県 クワジュシー 	○	マーミナーチャンプルー もずくスープ 	牛乳、豚肉、切り昆布、生揚げ、糸 削り節、鶏肉、もずく、鶏卵	白米、もち米、サラダ油、上白糖、 ごま油、かたくり粉	干し椎茸、にんじん、もやし、にがうり、 にら、玉ねぎ	725 kcal 30 g 30.4 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。（順次掲載予定）

