

# 7月予定献立表

江東区立砂町中学校

日	献立	牛乳	当番	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 食塩相当量
1水	～ 半夏生 たこを食べて夏バテ予防！～ たこめし・ししゃもの二色揚げ こんにやく入りごま和え・青菜と卵のすまし汁		4	牛乳 たこ ししゃも 青のり 豆腐 鶏卵	精白米 三温糖 小麦粉 白すりごま でん粉 つきこんにやく 油	にんじん さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう はくさい ねぎ 小松菜	833 kcal 38.6 g 3.1 g
2木	ミルクパン・エッグカレーグラタン キャベツとナッツのサラダ		3	牛乳 鶏肉 鶏卵 ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 マーガリン アーモンド ドライパン粉 はちみつ	たまねぎ にんじん エリンギ ケチャップ 赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン	750 kcal 30.9 g 2.9 g
3金	ねぎ塩豚丼・おいとパインの包み揚げ わかめのスープ		4	牛乳 鶏がら 豚肉 豆乳 鶏肉 わかめ	精白米 油 ごま油 でん粉 さつまいも 砂糖 春巻きの皮 白いりごま	にんにく たまねぎ たけのこ もやし 葉ねぎ レモン パイン缶 にんじん ねぎ	874 kcal 28.7 g 2.6 g
6月	ごまごはん・家常豆腐 ごまあえ・冷凍みかん		4	牛乳 豚肉 鶏がら 赤みそ 厚揚げ	精白米 白いりごま 砂糖 くず粉 じゃがいも ごま油 白すりごま 油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし 小松菜 みかん	876 kcal 32.9 g 2.8 g
7火	～ セタ～ ごはん・手作りなめたけ・豚肉の豆板醤焼き 春雨あえ・セタそうめん汁		5	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ	精白米 砂糖 ごま油 はるさめ 白いりごま そうめん	えのきだけ にんにく ねぎ もやし にんじん きゅうり 干しいたけ 小松菜	816 kcal 32.3 g 3.9 g
8水	～ 郷土料理 沖縄～ タコライス・もずくのかきたま汁 パインゼリー		5	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 高野豆腐 ダイスター 豆腐 もずく 鶏卵 粉寒天	精白米 オリーブ油 でん粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ コーン 小松菜 ねぎ パイン缶 パインジュース	815 kcal 33.2 g 2.8 g
9木	わかめごはん・ホキのフライ じゃこ入り和風サラダ・かぼちゃの味噌汁		4	牛乳 炊き込みわかめ ホキ ちりめんじゃこ きざみのり 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 小麦粉 生パン粉 ドライパン粉 油 三温糖 ごま油	ケチャップ キャベツ もやし 小松菜 にんじん かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ	818 kcal 35.6 g 3.3 g
10金	スパゲティなす入りミートソース・バジリコサラダ フルーツヨーグルト		4	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 鶏がら 粉チーズ ヨーグルト 加糖練乳	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト缶 ケチャップ なす ピーマン きゅうり コーン バジル 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	892 kcal 31.0 g 3.1 g
13月	交流給食 枝豆ごはん・いかのかりんと揚げ トマト肉じゃが・小松菜と油揚げのみそ汁		4	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 でん粉 油 三温糖 白いりごま つきこんにやく じゃがいも	枝豆 しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース だいこん ねぎ 小松菜	880 kcal 41.1 g 3.3 g
14火	交流給食 はちみつレモントースト ミネラルツナサラダ・ビーンズシチュー		3	牛乳 わかめ ツナ 鶏肉 大豆 ひよこまめ 鶏がら 豆乳 生クリーム	食パン バター マーガリン はちみつ 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉	レモン にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ しめじ	784 kcal 35.4 g 3.5 g
15水	交流給食 五目そばろ丼・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 蒸しとうもろこし		5	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ とうもろこし	838 kcal 33.0 g 3.4 g
16木	あんかけ焼きそば・三色中華和え 豆乳ゼリーポンチ		4	牛乳 鶏肉 鶏がら むきえび 粉寒天 豆乳	油 蒸し中華麺 砂糖 くず粉 白すりごま ごま油 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし たら きゅうり コーン みかん缶 黄桃缶 パイン缶	746 kcal 35.5 g 4.0 g
17金	夏野菜のカレーライス じゃがいものフレンチサラダ・すいか		4	牛乳 鶏肉 鶏がら 粉チーズ	精白米 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト トマト缶 スッキーニ なす さやいんげん キャベツ きゅうり すいか	902 kcal 23.3 g 3.4 g

\*献立は都合により変更することがあります。

\*当番の人数は牛乳やはしなどの食具を除く、料理の盛付けに必要な人数です。

\*今月は13日、14日、15日の3日間、通常級と5組の計15名程度の生徒と一緒に給食を食べる「交流給食」を予定しています！参加者には、特別デザート「ぶどうゼリー」が付きます。

**夏に旬をむかえる野菜はどれでしょう？**  
**あみだくじをやってみると答えがわかるよ！**

きゅうり

たけのこ

トマト

はくさい

とうもろこし

りんご

春

夏

夏

秋

冬

夏