



7月献立表



足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 町田瑞季

日	曜	献立	牛乳	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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	ご飯 レバーと厚揚げの甘味噌炒め 野菜の中華風サラダ 果物（小玉すいか）	○	牛乳,ちりめん,豚肝臓,生揚げ,赤みそ	米,でんぶん,砂糖,油,ごま油,白いりごま	にんじん,こまつな,しょうが,キャベツ,もやし,たけのこ,長ねぎ,だいこん,小玉すいか	738 kcal 33.9 g 22.4 g 1.7 g
2	木	ごはん さばの竜田揚げ おろしソース おかか和え 厚揚げのみそ汁	○	牛乳,刻み昆布,ちりめん,カットわかめ,油揚げ,さば,糸けずり節,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,砂糖,でんぶん,油	にんじん,ほうれんそう,こまつな,しょうが,だいこん,もやし,キャベツ,長ねぎ	743 kcal 35.6 g 27.5 g 3.1 g
3	金	セサミトースト チリコンカン フルーツヨーグルト	○	牛乳,プレーンヨーグルト,豚ひき肉,いんげんまめ,大豆	食パン,グラニュー糖,じゃがいも,砂糖,はちみつ,バター,白すりごま,油	にんじん,トマト缶詰,にんにく,玉葱,マッシュルーム,もも缶,パイン缶	710 kcal 28.7 g 27.6 g 2.5 g
4	土						
5	日						
6	月	ご飯 手作りなめたけ さわらのごま照り焼き 大豆ときゅうりのサラダ 根菜汁	○	牛乳,さわら,大豆,ツナオイル缶,油揚げ	米,押麦,砂糖,さといも,こんにゃく,すりごま,白いりごま,マヨネーズ	にんじん,えのきたけ,きゅうり,だいこん	807 kcal 35.1 g 33.2 g 2.6 g
7	火	七夕そばろご飯 枝豆 そうめん汁 お星さまゼリー	○	牛乳,粉寒天,鶏ひき肉,たまご	米,砂糖,ふ,そうめん,でんぶん,油	こまつな,にんじん,オクラ,ごぼう,長ねぎ,えだまめ,もも缶,ナタデココ	708 kcal 26.0 g 17.7 g 3.0 g
8	水	ミルクパン ミルクのライ 外サソース ジャーマンポテト 野菜スープ	○	牛乳,プレーンヨーグルト,メルルーサ,たまご,ベーコン,生揚げ,レンズまめ	ミルクパン,小麦粉,パン粉,じゃがいも,油,マヨネーズ,バター	にんじん,玉葱,にんにく,キャベツ	813 kcal 40.1 g 38.5 g 3.3 g
9	木	ご飯 ヤンニョムチキン チョレギサラダ トックスープ	○	牛乳,わかめ,刻みのり,鶏肉モモ,鶏こま肉,木綿豆腐	米,でんぶん,砂糖,トック,油,白いりごま,ごま油	にんじん,にんにく,だいこん,きゅうり,キャベツ,玉葱,長ねぎ	813 kcal 28.4 g 27.0 g 3.2 g
10	金	冷やし中華 ポテトサラダ 果物（メロン）	○	牛乳,鶏肉ささ身,うずら卵	蒸し中華めん,砂糖,じゃがいも,ごま油,オリーブ油,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,もやし,にんにく,メロン	700 kcal 30.9 g 16.9 g 2.5 g
11	土	土曜授業日（給食なし）					
12	日						
13	月	きんぴらご飯 鮭のバター醤油焼き フライビーンズサラダ すまし汁	○	牛乳,鮭,大豆,木綿豆腐	米,砂糖,でんぶん,ごま油,白いりごま,バター,油	にんじん,こまつな,ほうれんそう,ごぼう,もやし,玉葱,長ねぎ,えのきたけ	715 kcal 33.0 g 25.0 g 3.1 g
14	火	肉うどん こんにゃくサラダ チーズじゃがまる	○	牛乳,調理用牛乳,サラダチーズ,豚小間,豚モモ,かまぼこ,ツナオイル缶,たまご	冷凍うどん,こんにゃく,砂糖,じゃがいも,でんぶん,ごま油,白いりごま,油	こまつな,にんじん,長ねぎ,キャベツ,もやし	702 kcal 31.7 g 24.6 g 2.7 g
15	水	チキンライス カリカリポテトサラダ オニオンスープ	○	牛乳,鶏こま肉,うずら卵	米,じゃがいも,砂糖,バター,油	トマトジュース,にんじん,こまつな,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ	699 kcal 26.3 g 20.7 g 2.8 g
16	木	とうもろこしご飯 めひかりの磯辺揚げ 豚しゃぶサラダ みそ汁	○	牛乳,あおのり,カットわかめ,メヒカリ,たまご,豚小間,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,でんぶん,砂糖,じゃがいも,オリーブ油,バター,油,練りごま,白すりごま	にんじん,こまつな,冷凍ホールコーン,とうもろこし,キャベツ,もやし,長ねぎ	768 kcal 30.3 g 27.4 g 2.8 g
17	金	ナン チキンカレー 炒りたまごと野菜の和え物 ミルクプリン	○	牛乳,粉チーズ,パールアガー,調理用牛乳,鶏肉モモ,たまご	ナン,じゃがいも,小麦粉,砂糖,油,バター	にんじん,トマト缶詰,こまつな,玉葱,マッシュルーム,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,パイン缶	708 kcal 31.2 g 30.2 g 3.2 g
18	土						
19	日						
20	月	海の日					
21	火	夏季休業日始					
22	水	サマースクール					
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月	サマースクール					
28	火						
29	水						
30	木						
31	金						

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

<お知らせ>

☆7月1～3日は、2年生は職場体験のため給食はありません。

☆夏休み明けの給食は、9月1日（火）からです。白衣を持ち帰った生徒は忘れずに持参をお願いします。