



令和6年度

7月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		献立メモ	
				体を作るもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
1月	7/2は半夏生 ナスと豚肉のつけうどん		磯辺揚げ(竹輪・ししゃも) 大豆入りおかか和え	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 大豆 糸けずり節	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん なす	冷凍細うどん 砂糖 小麦粉 米粉	油	744 kcal 34.2 g 2.6 g	半夏生は夏至から数えて11日目、あるいは7月2日～七夕頃までの5日間で、田植えや梅雨の終わりの目安です。香川県では半夏生にうどんを食べる習慣があります。
2火	栗中ペーカリー 手作りウィンナーロール		チリコンカン コールスローサラダ	ウィンナー 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン缶	強力粉 砂糖 じゃがいも	バター 油 マヨネーズ (卵不使用)	755 kcal 33.6 g 2.3 g	今年度初登場の手作りパン給食です！今回は手作りの生地をウィンナーに巻いたウィンナーロールを作ります。
3水	ごはん キムムッチ		厚揚げのピリ辛肉じゃが イカ入りナムル 小玉すいか	豚肉 生揚げ いか	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし 小玉すいか	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 白ごま油	810 kcal 34.5 g 2.2 g	旬の果物→小玉すいか 重さが1.5kg～2.0kgほどのすいかで、皮が薄いのが特徴です。
4木	ごはん		揚げ豆腐の肉みそがけ ツナと野菜のごま和え 冬瓜と卵のすまし汁	押し豆腐 鶏ひき肉 ツナ たまご 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	キャベツ たまねぎ 長ねぎ	米 てんぶん 砂糖	油 白すりごま	786 kcal 28.6 g 2.1 g	旬の食材→冬瓜 「冬」が付きますが夏～晩夏にかけて旬の野菜です！丸ごと保管すると冬までもちます！
5金	7/7は七夕 ニシンのひつまぶし風 行事食(七夕・たなばた)		小松菜のおひたし 天の川汁 七タゼリー	ニシン かまぼこ	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ みかん缶 ナタデココ	米 麦 てんぶん 米粉 砂糖 そうめん	油 白ごま	763 kcal 26.0 g 3.5 g	7月7日の七夕にちなんだ行事食です！天の川にみたてたすまし汁と、青と透明の二層の寒天に星形ナタデココを浮かべた七タゼリーを作ります。
8月	ごはん		お好み焼き風卵焼き わかめとしらすのごま酢和え 豚汁	鶏ひき肉 たまご 糸けずり節 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 あおのり わかめ しらす干し	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ だいこん 長ねぎ 紅しょうが	米 砂糖 てんぶん 板こんにやく じゃがいも	油 白すりごま マヨネーズ (卵不使用)	759 kcal 32.2 g 2.8 g	キャベツや出し汁、紅しょうがを入れて作る、お好み焼きのような味付けの卵焼きです！
9火	ポテサラトースト		トマトと卵のスープ ブルーベリージャムヨーグルト	ツナ ベーコン たまご	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ ヨーグルト	パセリ トマト缶 こまつな	たまねぎ にんにく ブルーベリー レモン	胚芽パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油	701 kcal 31.9 g 3.1 g	旬の果物 →ブルーベリー 生のブルーベリーを使って手作りのジャムを作ります！
10水	ごはん		メダイの黄金焼き じゃがいものそぼろ煮 生揚げとわかめのみそ汁	メダイ 豚肉 生揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干し椎茸 たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 てんぶん	マヨネーズ (卵不使用) 油	815 kcal 35.8 g 2.3 g	黄金焼きは、マヨネーズににんじんのすりおろしを混ぜたオレンジ色のソースを魚に乗せて焼きます。
11木	☆セレクト給食☆ スパゲッティ ナポリタンソース パンナコッタの選べるソース		レモンドレッシングサラダ パンナコッタ (ベリーソースorピーチソース)	豚肉 ウィンナー ツナ	牛乳 粉チーズ パルアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ レモン マッシュルーム ラズベリー	スパゲッティ 砂糖 いちごジャム	オリーブ油 バター	731 kcal 29.1 g 2.1 g	今年度初めてのセレクト給食は、パンナコッタにかけるソースが選べます！
12金	ごもくちゅうかどん 五目中華丼		きびなごのから揚げ お蒸しとうもろこし	豚肉 なると いか えび 生揚げ	牛乳 きびなご	こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ はくさい もやし とうもろこし	米 麦 てんぶん 米粉	油 ごま油	734 kcal 35.4 g 1.9 g	旬の食材 →とうもろこし 5組の園芸グループに皮むきしてもらいます！
16火	キムチチャーハン		レバ・ポテ・ビーンズ中華和え わかめと卵のスープ メロン	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ キムチ メロン	米 麦 てんぶん 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 白ごま	753 kcal 32.1 g 3.3 g	鉄分強化食材 →レバー 暑いと汗と一緒に鉄も失われていきます。レバーでしっかり鉄分補給をしましょう。
17水	さけちやぶ 鮭茶漬		大豆と野菜のごまだれ和え ずんだ白玉	さけ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	キャベツ もやし えだまめ	米 白玉粉 砂糖	油 練りごま 白ごま	720 kcal 32.0 g 2.2 g	宮城県の郷土料理である「ずんだ」は、旬のえだまめで作ったあんこです！ 旬の食材→えだまめ
18木	オリパラ開催地ルー給食！ クロックムッシュ		チキンときのこのフリカッセ アーモンドサラダ	ハム 鶏肉 いんげん豆 豆乳	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ	ソフトフランスパン じゃがいも 米粉 砂糖	バター オリーブ油 アーモンド油	721 kcal 38.7 g 3.6 g	開催が迫るパリオリンピック・パラリンピックの開催国フランスの料理です！フリカッセとは白い煮込み料理を表します。
19金	なつやさい 夏野菜カレーライス 野菜の日(夏野菜)		卵サラダ れいとう 冷凍みかん	豚肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しょうが キャベツ ズッキーニ なす 冷凍みかん	米 小麦粉 砂糖	油 バター	882 kcal 32.2 g 2.4 g	旬の食材→夏野菜 かぼちゃ・なす・ズッキーニ 夏野菜を食べ、食べ物からも水分補給しましょう！

【今月の給食目標】 食生活に関心をもちましょう。 【今月の平均栄養価】 エネルギー：764kcal たんぱく質：32.8g 食塩相当量：2.6g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

セレクト給食

セレクト給食は2種類のメニューから好きな方を事前を選んで食べる給食です！

今年度初めてのセレクト給食は、パンナコッタにかけるフルーツソースのセレクトです！

○ベリーソース

→ラズベリーとイチゴジャムで作る甘ずっぱいソース！

○ピーチソース

→もも缶で作る甘さもあつつつすっきり香りのよいソー