



7月献立予定表



足立区立第十一中学校

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	kcal	一口メモ
1火	<行事食・半夏生> たこ飯	○	こまいのから揚げ からし和え 鶏塩肉じゃが	牛乳、油揚げ、たこ、 こまい、鶏肉	米、もち米、砂糖、 でんぷん、サラダ油、 ごま油、じゃがいも、 糸こんにゃく、三温糖	もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、 にんにく、玉葱、 長ねぎ、グリーンピース	739	*行事食・半夏生 半夏生は、夏至から数えて11日目のことです。関西ではたこを食べる習慣があります。
2水	<旬の野菜の日> 夏野菜のカレーライス	○	海藻サラダ ミルクティープリン	牛乳、鶏肉、粉チーズ、 わかめ、アガー、 スキムミルク、 生クリーム	米、米粒麦、じゃがいも、 サラダ油、小麦粉、 バター、しらたき、ごま油、 砂糖、白いりごま	玉葱、かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、赤ピーマン、 にんにく、しょうが、 トマト缶詰、だいこん、 ホールコーン、もやし	846	*旬の野菜の日 夏野菜がたっぷり入ったカレーライスです。旬の野菜のおいしさを味わってください。
3木	ジャーマンポテト ドッグ	○	ごぼうサラダ 卵スープ	牛乳、ベーコン、 ピザチーズ、たまご、 鶏肉、大豆	無塩パン、じゃがいも、 バター、砂糖、でんぷん、 エッグゲアマヨネーズ、 白すりごま	玉葱、にんにく、ごぼう、 にんじん、キャベツ、 ホールコーン、こまつな	736	ジャーマンポテトは、じゃがいも、玉葱、ベーコンを炒めた料理です。パンにはさんでいただきます。
4金	ご飯	○	白身魚のみそチーズ焼き 野菜のごま和え 団子汁	牛乳、すけそうだら、 赤みそ、ピザチーズ、 油揚げ	米、砂糖、白すりごま、 白いりごま、白玉団子	しょうが、こまつな、もやし、 キャベツ、にんじん、 だいこん、えのきたけ、 長ねぎ	758	白身魚は、脂質が少なくあっさりとした味わいです。魚が苦手な人でも比較的食べやすいので、ぜひ食べてみてください。
5土	休日							
6日	休日							
7月	<行事食・七夕> 五目ちらし寿司	○	ちくわとめひかりの磯辺揚げ 七夕すまし汁 ☆☆☆	牛乳、油揚げ、鶏肉、 たまごめひかり、 あおのり、焼きちくわ、 絹ごし豆腐	米、砂糖、サラダ油、 小麦粉、ふ、そうめん	かんぴょう、干し椎茸、 にんじん、れんこん、 さやえんどう、たけのこ、 長ねぎ、こまつな	725	*行事食・七夕 七夕には、天の川や織物の糸に見立ててそうめんを食べる習慣があります。
8火	<歯むかムDay> はちみつレモン トースト	○	ウィンナーと豆のトマト煮 わかめとじゃこのサラダ 🦷	牛乳、豚肉、わかめ、 Fe入りウィンナー、 いんげん豆、ちりめん ひよこ豆、粉チーズ	食パン、バター、はちみつ、 サラダ油、じゃがいも、 砂糖、白いりごま	レモン汁、にんにく、玉葱、 にんじん、ぶなしめじ、 もやし、こまつな、 ホールコーン	700	暑い夏にぴったりののはちみつとレモンの甘酸っぱいトーストです。レモンに多くふくまれるビタミンCは疲労回復効果もあります。
9水	ご飯	○	キムムッチ 八珍豆腐 春雨サラダ	牛乳、のり、豚肉、 押し豆腐、えびいか、 うすら卵、わかめ、 ロースハム	米、ごま油、砂糖、 白いりごま、サラダ油、 三温糖、でんぷん、 緑豆春雨	にんにく、玉葱、にんじん、 だけのこ、干し椎茸、 しょうが、チンゲンサイ、 こまつな、もやし	785	八珍豆腐は、台湾の料理です。昔は貴重だった8種類の具材を使用していたことから名づけられました。
10木	<郷土料理・沖縄県> クワジュシー	○	アーサ入りの卵焼き マーミナーチャンプルー ヨーグルト	牛乳、豚肉、ベーコン、 刻み昆布、たまご、あおさ、 生揚げ、糸けりすり節、 ヨーグルト	米、もち米、サラダ油、 砂糖、ごま油	干し椎茸、にんじん、 玉葱、もやし、にら	714	*郷土料理・沖縄県 暑い夏にぴったりの沖縄料理をいただきます。
11金	<世界の料理万博> チキンマクブース	○	レンティルと野菜のスープ サイダーボンチ 🍷	牛乳、ツナ、鶏肉、レンズ豆	米、サラダ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、 赤ピーマン、 レモン汁、キャベツ、 みかん缶、黄桃缶	747	*世界の料理万博 カタール マクブースは、スパイスたっぷりの炊き込みご飯です。香ばしく焼いた鶏肉をのせていただきます。
12土	休日							
13日	休日							
14月	ご飯	○	アジフライ 野菜と油揚げのおひたし 呉汁	牛乳、あじ、油揚げ、大豆、 鶏肉、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ	米、小麦粉、パン粉、 サラダ油、砂糖、 こんにゃく	もやし、キャベツ、こまつな、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ	759	あじは、5月から8月ごろが旬の魚です。尾の近くに「ぜいご」と呼ばれる固い部分があるので取り除きます。
15火	ぶどうパン	○	ポテトオムレツ オニオンドレッシングサラダ かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳、たまご、鶏肉、 白いんげん豆、 豆乳、生クリーム、 スキムミルク	ぶどうパン、じゃがいも、 サラダ油、砂糖、 さつまいも、バター	玉葱、キャベツ、にんじん、 もやし、ホールコーン、 こまつな、かぼちゃ	776	旬のかぼちゃをポタージュにしています。かぼちゃに多くふくまれるビタミンAは、目の健康を保つはたらきもあります。
16水	チンジャオロース丼	○	レバポテビーンズにんにく揚げ メロン	牛乳、豚肉、 豚肝臓、大豆	米、米粒麦、サラダ油、 砂糖、でんぷん、 ごま油、じゃがいも、 白いりごま	玉葱、しょうが、だけのこ、 にんじん、ピーマン、 赤ピーマン、にんにく、 メロン	867	メロンは、5月から7月頃に旬をむかえます。茨城県や静岡県などで栽培がさかんです。
17木	スパゲティナポリタン	○	コーンサラダ ブルーベリーケーキ 🍷	牛乳、鶏肉、ベーコン、 粉チーズ、調製豆乳	スパゲッティ、小麦粉、 バター、サラダ油、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 ホールコーン、キャベツ、 もやし、こまつな、 ブルーベリー	870	ブルーベリーは、6月から9月頃に旬をむかえます。東京都でも、八王子市や小平市などで栽培がさかんです。
18金	全校集会（給食なし）							

*都合により、献立や食材が変更となることがあります。