



7月 予定献立表



令和7年

足立区立伊興中学校

日・曜	献立名	飲み物	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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 火	たこ飯	牛乳	油揚げ, まだこ	米, 白いりごま	にんじん, しょうが	753 32.9
	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉, 生揚げ, うずら卵	じゃがいも, 油 砂糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, えだまめ 干し椎茸	
	塩昆布和え		塩昆布	砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり こまつな	
2 水	クロックムッシュ	牛乳	ボンレスハム, 調理用牛乳 白いんげんピューレ ピザチーズ	無塩食パン, 小麦粉 無塩バター		768 32.4
	コールスローサラダ			油	キャベツ, にんじん, きゅうり 冷凍ホールコーン, にんにく レモン汁, 玉ねぎ	
	ラタトゥイユ		とり肉, ベーコン	じゃがいも, 油, 砂糖	トマト, トマト缶, にんじん ピーマン, 玉ねぎ, スッキーニ セロリー, 黄ピーマン, にんにく こまつな	
	果物 (メロン)				メロン	
3 木	ご飯	牛乳		米		764 33.6
	小魚の南蛮漬け		豆あじ	でんぷん, 揚げ油, 砂糖	長ねぎ	
	揚げじゃがサラダ			じゃがいも, 揚げ油 砂糖, ごま油	キャベツ, もやし, きゅうり にんじん, 玉ねぎ	
	ニラたまスープ		木綿豆腐, 鶏こま肉, たまご	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, にら	
4 金	醤油ラーメン	牛乳	豚肉, うずら卵	蒸し中華めん, でんぷん 油, ごま油	にんにく, しょうが長ねぎ にんじん, 玉ねぎ, あさつき	788 37.5
	イカのかりんとうがらめ		いか	でんぷん, 小麦粉, 三温糖 じゃがいも, 揚げ油,アーモンド		
	果物 (パイナップル)				パインアップル	
7 月	七夕ちらし	牛乳	あなごかば焼き 油揚げ, たまご, 刻みのり	米, 砂糖, 白いりごま サラダ油	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	750 29.0
	そうめん汁		いわしつみれ, かまぼこ	そうめん (乾)	オクラ, あさつき	
	しゅわしゅわ七夕ゼリー		粉寒天, 星型寒天	砂糖		
8 火	ご飯	牛乳		米		750 29.6
	豚のしょうが焼き		豚ばら肉, 豚小間	砂糖, 油	しょうが, 玉ねぎ	
	わさび醤油和え		かつお節		こまつな, えのきたけ もやし, にんじん	
	味噌汁		油揚げ, 木綿豆腐 わかめ, 白みそ, 赤みそ		長ねぎ, こまつな	
9 水	柏パン	牛乳		マーガリンパン		744 29.4
	フィッシュフライ		もうかさめ	小麦粉, パン粉 エッグケアマヨネーズ, 揚げ油		
	ボイルキャベツ				キャベツ, にんじん	
	A B Cスープ		ベーコン	マカロニ, 油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん とうがん, こまつな	
	茹でとうもろこし				とうもろこし	



10 木	厚揚げ豚キムチ丼	 牛乳	豚モモ, 生揚げ, うずら卵	米, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 干し椎茸, もやし, はくさいキムチ 長ねぎ	781 32. 8
	ツナわかめサラダ		わかめ, ツナオイル漬け	サラダ油, 砂糖, 白いりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん 玉ねぎ	
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	
11 金	えびピラフ	牛乳	冷凍むきえび, ベーコン	米, 無塩バター, 油	にんにく, しょうが, にんじん 玉ねぎ, マッシュルーム	726 30. 7
	ポテトオムレツ		鶏ひき肉, いんげん豆, たまご 調理用牛乳, ピザチーズ	油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	
	野菜スープ			 あだちく	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん エリンギ, セロリー, こまつな	
	ゆで枝豆				えだまめ	
14 月	スパゲティナポリタン	牛乳	豚こま肉, Fe入りウィンナー 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン にんじん, ぶなしめじ, トマト缶	733 30. 1
	ジャーマンポテト		ひよこ豆, ベーコン	じゃがいも, バター	玉ねぎ, にんにく	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	バナナ, もも缶, みかん缶 パイナップル缶, ブルーベリージャム	
15 火	ご飯	牛乳		米		777 43. 5
	魚の味噌チーズ焼き		もうかさめ 赤みそ, ピザチーズ	砂糖, 白すりごま	しょうが, 長ねぎ	
	五目豆		刻み昆布, 大豆, 油揚げ	ごま油, じゃがいも こんにゃく, 三温糖	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	
	むらくも汁		木綿豆腐, 鶏こま肉 たまご, わかめ	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	
16 水	黒砂糖パン	牛乳		黒砂糖パン		782 33. 8
	ポテトグラタン		鶏肉, いんげん豆, 豆乳 調理用牛乳, 生クリーム ピザチーズ	じゃがいも, 油, 小麦粉 バター, パン粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, ぶなしめじ	
	ジュリエンヌスープ		豚モモ肉	でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, えのきたけ, こまつな	
	果物(オレンジ)				国産バレンシアオレンジ	
17 木	夏野菜カレーライス	 牛乳	豚こま肉 レンズ豆, ひよこ豆	米, 油, 小麦粉, バター	玉ねぎ, にんじん, しょうが にんにく, ズッキーニ かぼちゃ, なす, トマト缶 マッシュルーム	873 27. 0
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも, オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん 玉ねぎ	
	ブラマンジェ		粉寒天, 調理用牛乳 生クリーム	砂糖, いちごジャム コーンスターチ		
18 金	いわしの蒲焼丼	牛乳	いわし開き	米, 米粉, でんぷん 揚げ油, 砂糖	しょうが	828 32. 2
	まごわやさしいサラダ		大豆	アーモンド, サラダ油 ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし 冷凍ホールコーン, きゅうり えのきたけ, 赤ピーマン にんにく, 玉ねぎ	
	揚げ茄子の味噌汁		絹豆腐, わかめ, かまぼこ 赤みそ, 白みそ		長ねぎ, なす	
	プラム				国産プラム	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。
※7月のこまつな・えだまめ・あさつき・なすは足立区の伊興農園・大熊農園で穫れたものを使用します。

夏休みまで、あと14日！？

早いもので、今年度の4月から6月末までで、52日間給食がありました。
雨が降ったりじめじめしたり、厳しい暑さが続いています。
食欲が落ちやすい時期なので、給食室ではほんの少しご飯の量を減らしたり、酸味や辛味を
きかせて、食欲がわくような味付けを工夫しています。
7月は14日間しか給食がなく、あっという間に夏休みが始まります。
これからの季節、夏バテにならないように しっかりと＜食事・睡眠＞をとり、規則正しい生活を
心がけましょう。

