

2025



7月

予定献立表



足立区立入谷中学校

校長 幸家 孝

栄養士 井上 奈奈

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
1 火	麦ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き 大豆の磯煮 すまし汁		学乳, あかうお, みそ, たまご, 大豆, 鶏肉, 芽ひじき, さつま揚げ, 木綿豆腐, 厚削り	米, 押麦, マヨネーズ, こんにゃく, 油	ごぼう, にんじん, 長ねぎ, こまつな	783 40.1
2 水	中華丼 春雨サラダ 枝豆		学乳, 豚肉, 冷凍むきえび, いか, うずら卵水煮, 鶏肉	米, 押麦, 油, ごま油, でんぷん, 緑豆はるさめ, 砂糖, 白いりごま	にんじん, はくさい, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, 干し椎茸, もやし, しょうが, にんにく, きゅうり, えだまめ	711 29.6
3 木	夏野菜のカレーライス チーズ入りサラダ 果物		学乳, 鶏肉, 粉チーズ, サラダチーズ	米, 押麦, じゃがいも, 小麦粉, バター, はちみつ, サラダ油, 砂糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, なす, ズッキーニ, さやいんげん, エリンギ, 赤ピーマン, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 果物	795 26.4
4 金	タコライス もずくスープ サーターアングー		学乳, 豚肉, 大豆, サラダチーズ, 鶏肉, もずく(塩蔵, 塩抜き), たまご, 調理用牛乳	米, 押麦, ワンタンの皮, 小麦粉, サラダ油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, 玉葱, ピーマン, キャベツ, 長ねぎ	867 32.9
7 月	七夕寿司 焼きししゃも 冷やしそうめん汁 お星さまゼリー		学乳, 鶏肉, 油揚げ, 冷凍むきえび, 刻みのり, ししゃも(生干し), カットわかめ, 板なしかまぼこ, うずら卵水煮, 厚削り, パールアガー	米, 砂糖, 白いりごま, 油, そうめん(乾)	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, れんこん, さやいんげん, 長ねぎ, こまつな, ぶどうジュース(濃縮還元), ナタデココ	790 33.2
8 火	焼きカレーパン カリカリポテトサラダ 洋風卵スープ		学乳, レンズまめ(乾), 豚肉, 凍り豆腐, たまご, 鶏肉	無塩パン, バター, 小麦粉, パン粉(乾燥), じゃがいも, サラダ油, 砂糖, でんぷん	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ, 冷凍ホールコーン, きゅうり, パセリ, こまつな	734 32.8
9 水	冷やし中華 チーズじゃが丸 茹でとうもろこし		学乳, 鶏肉, たまご, 厚削り, 粉チーズ, サラダチーズ	生中華めん, ごま油, 砂糖, 油, 白いりごま, 三温糖, じゃがいも, でんぷん	しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, とうもろこし	786 35.8
10 木	高野豆腐そぼろ丼 小松菜ともやしのごま醤油和え ずんだ白玉		学乳, 鶏肉, 凍り豆腐, 厚削り	米, 押麦, 砂糖, でんぷん, サラダ油, ごま油, 白いりごま, 白玉粉	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 長ねぎ, グリーンピース(冷凍), もやし, こまつな, えだまめ(冷凍)	727 28.1
11 金	とうもろこしご飯 魚の塩焼き 小松菜のお浸し みそ汁		学乳, ほっけ, 糸けずり節, 生揚げ, みそ, 厚削り	米, バター, じゃがいも	とうもろこし, えのきたけ, こまつな, キャベツ, 長ねぎ	726 33.7
14 月	ペンネアラビアータ イタリアンサラダ 米粉のパンナコッタ		学乳, 鶏肉, 粉チーズ, ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム	ペンネ, オリーブ油, 砂糖, じゃがいも, グラニュー糖, 米粉	にんにく, しょうが, セロリ, タカノツメ, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶詰, ピーマン, パセリ, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 冷凍ホールコーン, レモン, パインチビット(缶詰)	760 29.3
15 火	麦ご飯 西湖豆腐 カリカリじゃこサラダ		学乳, 押し豆腐, 豚肉, ちりめん	米, 押麦, 油, 砂糖, でんぷん, サラダ油, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), トマト, 長ねぎ, にら, もやし, きゅうり, キャベツ	708 28.7
16 水	米粉パン 魚の竜田揚げ コールスローサラダ レンズ豆のスープ		学乳, 助宗たら, レンズまめ(乾), 鶏肉	米粉パン, でんぷん, サラダ油, じゃがいも, 米粉	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱, にんにく, パセリ	770 45.2
17 木	えびクリームライス ツナと小松菜のサラダ 果物		学乳, 鶏肉, 冷凍むきえび, 調理用牛乳, 粉チーズ, ツナオイル漬け	米, 押麦, バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖, 黒いりごま	にんじん, 玉葱, エリンギ, パセリ, キャベツ, こまつな, 果物	813 33.0

※食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

