

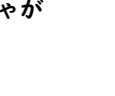
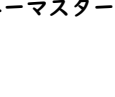


令和7年度

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		たんぱく質 食塩相当量	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 火	7/1は半夏生  ナスと豚肉のつけうどん 半夏生にちなんだ献立		いそべあ 磯辺揚げ（竹輪・ししゃも） だいずい 大豆入りおひたし メロン 	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 大豆	牛乳 ししゃも あおのり	こまつな	たまねぎ キャベツ もやし メロン	冷凍細うどん 砂糖 小麦粉	油 揚げ油	745 kcal 33.9 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 水	 ごもくちゅうかどん 五目中華丼		もやしの中華和え おかしな目玉焼き 	豚肉 なると いか 生揚げ	牛乳 粉寒天 カルピス	こまつな にんじん	にんにく もやし はくさい きくらげ	しょうが 干し椎茸 エリンギ もも缶	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま油 白ごま	766 kcal 28.7 g 2.3 g	目玉焼きのような見た目をした給食の定番デザートです。
3 木	ごはん		ホッケフライ 野菜とわかめの和え物 じゃがいも入りかきたま汁 	真ホッケ 豆腐 たまご	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぶん	揚げ油	785 kcal 33.0 g 2.4 g	旬の食材 →ホッケ 真ホッケは5月～7月が美味しい魚です。北海道では人気の魚で、成長とともに名前が変わる“出世魚”でもあります。	
4 金	チリビーンズサンド		ポトフ ブルーベリージャムヨーグルト 	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ウインナー	チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ レモン ブルーベリー	コッペパン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	725 kcal 34.0 g 2.6 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！	
7 月	7/7は七夕  ニシンのひつまぶし風 行事食(七夕 たなばた)		こまつな 小松菜のおひたし あまがわ 天の川汁 たなばた セタゼリー 	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 でんぶん 米粉 砂糖 そうめん	油 白いりごま	760 kcal 25.9 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セタゼリーを作ります。	
8 火	ごはん キムムッチ 		あつあ 厚揚げのピリ辛肉じゃが イカ入りナムル 	豚肉 厚揚げ いか	牛乳 刻みのり わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも はるさめ	ごま油 白いりごま油	794 kcal 35.2 g 2.4 g	キムムッチは、韓国風のりふりかけです。韓国語で「キム」はのり「ムッチ」は和え物を意味します。	
9 水	スパゲッティ ナポリタンソース 		さつま芋とレンズ豆のサラダ パンナコッタ 	豚肉 ウインナー レンズ豆	牛乳 粉チーズ 粉寒天 生クリーム 調理用牛乳	ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ラズベリー	スパゲッティ 砂糖 いちごジャム	オリーブ油 油 バター	758 kcal 27.7 g 2.0 g	レンズ豆は豆類の中で最も古くからある種類の1つ。カメラのレンズの由来にもなっています！	
10 木	ごはん		メダイの黄金焼き じゃがいものそぼろ煮 けんちん汁 	メダイ 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干し椎茸 たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん こんにゃく	マヨネーズ (卵不使用) 油	788 kcal 33.7 g 2.2 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 金	セサミハニートースト 		レバポテビーンズハニーマスタード トマトと卵のスープ 	豚レバー 大豆 ベーコン レンズ豆 たまご	牛乳	にんじん こまつな トマト缶	しょうが たまねぎ にんにく	食パン 米粉 はちみつ でんぶん じゃがいも	バター 油 練りごま 白すりごま 揚げ油 オリーブ油	760 kcal 33.6 g 2.7 g	鉄分強化食材→レバー 今回はハチミツと粒マスタードを使った味付けです！	
14 月	ごはん		ツナ入り卵焼き ごま和え かみなり汁 	ツナ たまご 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	干し椎茸 たまねぎ キャベツ だいこん	米 砂糖 でんぶん	油 白すりごま ごま油	764 kcal 32.3 g 2.7 g	かみなり汁は豆腐を炒めた時に鳴る“バリバリ”という音が名前の由来です！	
15 火	 クロックムッシュ 世界の料理(フランス)		チキンときのこのフリカッセ ツナとアーモンドのサラダ 	ハム 鶏肉 いんげん豆 豆乳 ツナ	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 しいたけ キャベツ ホールコーン缶	ソフトフランク じゃがいも 米粉 砂糖	バター オリーブ油 アーモンド油	728 kcal 40.9 g 3.7 g	クロックムッシュはハムやチーズを挟んでオーブンで焼いた、フランス生まれのホットサンドです。	
16 水	キムチチャーハン 		ししゃものから揚げ あつあ 厚揚げとうずら卵のスープ こだま 小玉すいか 	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キムチ たまねぎ 小玉すいか 長ねぎ	米 麦 でんぶん 小麦粉	油 揚げ油	726 kcal 29.3 g 3.3 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。	
17 木	なつやさい 夏野菜カレーライス 野菜の日(夏野菜)		キャベツとコーンのサラダ れいとう 冷凍みかん 	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが キャベツ なす ズッキーニ ホールコーン缶	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター 揚げ油	869 kcal 30.1 g 2.3 g	旬の食材→夏野菜 かぼちゃ・なす・ズッキーニ 夏野菜を食べて、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：766kcal たんぱく質：32.1g 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。

7月1日 半夏生 -はんげしょう-



半夏生とは夏至から数えて11日目、あるいは7月2日～七夕頃までの5日間のこと。田植えの終わりや梅雨が明ける目安とされています。香川県では“うどん”を食べる風習があり、収穫したばかりの小麦でうどんを打ち、農作業を手伝ってくれた方々へ振る舞ったことがきっかけで広まっていきました。半夏生に食べるものとしては他に、関西では“たこ”、福井県では“さば”などがあります。