令和7年度

7月　献立表

足立区立鹿浜菜の花中学校

日	曜	飲み物	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
				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		たこめし カレー肉じゃが ちくわと野菜の和え物 季節の給食 半夏生	たこ,豚小間,生揚げ,竹駒ちくわ	牛乳,わかめ	にんじん,さやいんげん,こまつな	えだまめ,ぶなしめじ,玉葱,キャベツ	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油,白いりごま,ごま油	769 kcal 37.3 g
2	水		麻婆丼 じゃこ和え アロエヨーグルト	木綿豆腐,豚レバー　ひき肉,赤みそ	牛乳,ちりめん,ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	にら,こまつな,にんじん	玉葱,たけのこパック,にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,みかん缶,マンゴー　缶詰	米,米粒麦,砂糖,でんぷん,はちみつ	油,ごま油	774 kcal 33.4 g
3	木		黒砂糖パン スパニッシュオムレツ きゃべつサラダ ウインナー入りスープ 季節の食材 ピーマン	たまご,ベーコン,調製豆乳,ツナオイル漬け,ウィンナー	牛乳,サラダチーズ	ピーマン,にんじん,こまつな	玉葱,キャベツ,もやし	★黒砂糖ﾊﾟﾝ,砂糖,じゃがいも	油,バター,	798 kcal 35.6 g
4	金		なすのミートソーススパゲティ アーモンドサラダ ココアケーキ 季節の食材 なす	豚レバー　ひき肉,大豆,たまご,豆乳,白いんげんピューレ	牛乳,粉チーズ	にんじん,こまつな	玉葱,セロリー,にんにく,しょうが,なす,キャベツ	★スパゲッティ,★小麦粉,砂糖,チョコチップ	オリーブ油,油,★アーモンド(スライス),バター	872 kcal 36.3 g
7	月		ちらし寿司 小松菜の和え物 天の川汁 七夕給食	あなごかば焼き,油揚げ,たまご,ツナオイル漬け,ちらしかまぼこ	牛乳,刻みのり	にんじん,こまつな,オクラ	干し椎茸,れんこん,えだまめ,キャベツ,玉葱,えのきたけ,長ねぎ	米,砂糖,★そうめん（乾）	油,ごま油	773 kcal 29.6 g
8	火		ごまだれ冷やし中華 スパイシーポテト 果物（冷凍みかん）	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが,もやし,きゅうり,ホールコーン,冷凍みかん	★冷凍ラーメン,砂糖,じゃがいも	ごま油,練りごま,白すりごま,	809 kcal 36.1 g
9	水		ごはん 白身魚の油淋ソース チョレギサラダ つるつるワンタンスープ	まだら,豚小間,木綿豆腐	牛乳,刻みのり	こねぎ,にんじん,チンゲンツァイ	しょうが,にんにく,長ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ,たけのこ(水煮)パック,はくさい	米,でんぷん,★小麦粉,米粉,砂糖,★ワンタンの皮	ごま油,白いりごま	709 kcal 30.6 g
10	木		ピザトースト マカロニのクリーム煮クリーム煮 シーフードサラダ	ﾛｰｽﾊﾑ,鶏肉,ﾚﾝｽﾞまめ(乾）,調製豆乳,白いんげんﾋﾟｭｰﾚ,いか,★冷凍むきえび	牛乳,ピザチーズ,	ピーマン,にんじん,こまつな	にんにく,玉葱,エリンギ,クリームコーン,キャベツ	★食パン,★マカロニ,じゃがいも,★小麦粉,砂糖	オリーブ油,油,豆乳クリームバター	753 kcal 37.6 g
11	金		ひじきご飯 きびなごのうまみソースがけ おかか和え 豚汁	鶏肉,油揚げ,糸けずり節,豚小間,生揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳,芽ひじき,きびなご	にんじん,こまつな	しょうが,玉葱,もやし,キャベツ,ごぼう,長ねぎ	米,砂糖,★小麦粉,でんぷん,じゃがいも	ごま油,油	715 kcal 34.5 g
14	月		ぶりカツ丼 鶏と野菜の和え物 果物（メロン） 季節の果物 メロン	ぶり,たまご,鶏成鶏肉ささ身	牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし,長ねぎ,メロン	米,★小麦粉,★パン粉(乾燥),中ざら糖,砂糖	油,ごま油,白すりごま	884 kcal 35.2 g
15	火		フレンチトースト ハンガリアンシチュー 小松菜サラダ	たまご,ベーコン,豚小間,大豆	牛乳,,粉チーズ	にんじん,赤ピーマン,トマト缶詰,こまつな	玉葱,マッシュルーム,キャベツ,ホールコーン	★パンプキン食パン,砂糖,じゃがいも,★小麦粉	バター,油	810 kcal 31.2 g
16	水		チキンピラフ ポテトのチーズ焼き 玉子と野菜のスープ	鶏肉,ベーコン,レンズまめ(乾）,木綿豆腐,たまご	牛乳,,生クリーム,ピザチーズ	にんじん,ピーマン,こまつな	玉葱,エリンギ,ホールコーン,にんにく	米,じゃがいも,でんぷん	豆乳クリームバター,油	760 kcal 29.3 g
17	木		パンプキンパン マカロニグラタン たっぷり野菜のスープ 果物（国産バレンシアオレンジ）	鶏肉,レンズまめ(乾）,白いんげんピューレ,ベーコン,木綿豆腐	牛乳,,生クリーム,ピザチーズ	にんじん,こまつな	玉葱,マッシュルーム,キャベツ,オレンジ	★パンプキンパン,★マカロニ,★小麦粉,★パン粉(乾燥)	油,バター	795 kcal 34.7 g
18	金		キーマカレーライス みそドレッシングサラダ 白玉フルーツポンチ	豚ひき肉,豚レバー　ひき肉,大豆,白みそ,絹ごし豆腐	牛乳,粉チーズ	にんじん,ピーマン,こまつな	にんにく,しょうが,玉葱,きゅうり,みかん缶,パインチビット(缶詰),ナタデココ,レモン	米,米粒麦,★小麦粉,じゃがいも,砂糖,白玉粉	油,ごま油	832 kcal 28.9 g

※都合により献立内容を変更する場合がございます。