7月 献立表

令和６年度

足立区立谷中中学校

日	曜日	献立	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		栄養価
1	月	カルビチャーハン チョレギサラダ トック入り野菜スープ　　牛乳	豚ばら肉　豚小間 鶏こま肉	牛乳　わかめ 刻みのり	にんじん　ピーマン 小松菜	にんにく　玉ねぎ 長ねぎ　大根 きゅうり　キャベツ	米　米粒麦 砂糖　トック	ごま油　油 すりごま	エネルギー 755 kcal たんぱく 25.9 g
2	火	ご飯 さばのキムチ味噌煮 わかめとツナの和え物 きのこのかきたま汁　　牛乳	さば　赤みそ ツナ　木綿豆腐 たまご	牛乳　わかめ	にんじん　小松菜	しょうが　長ねぎ 白菜キムチ　もやし キャベツ　玉ねぎ えのき　しいたけ	米　砂糖 でんぷん		エネルギー 761 kcal たんぱく 36.8 g
3	水	黒砂糖パン 白身魚の香味焼き ビーンズサラダ ポテトポタージュ　　牛乳	メルルーサ ひよこ豆　ツナ 白いんげん豆 豆乳	牛乳　粉チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん　パセリ	にんにく　きゅうり キャベツ　玉ねぎ	黒砂糖パン パン粉　砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター　油	エネルギー 719 kcal たんぱく 38.0 g
4	木	冷やし中華 青のりビーンズポテト 果物（メロン）　　牛乳	鶏こま肉 うずら卵 大豆	牛乳 わかめ　青のり	にんじん	しょうが　きゅうり もやし　メロン	冷凍ラーメン 砂糖　でんぷん じゃがいも	ごま油　揚げ油	エネルギー 799 kcal たんぱく 37.3 g
5	金	**七夕の行事食** 七夕寿司 小魚の石垣揚げ 小松菜のお浸し そうめん汁　　牛乳	鶏こま肉　油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳　刻みのり ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜　オクラ	たけのこ 干ししいたけ かんぴょう キャベツ　長ねぎ	米　砂糖　小麦粉 そうめん　麩	白いりごま 黒いりごま 揚げ油	エネルギー 732 kcal たんぱく 32.2 g
8	月	**野菜の日「トマト」** いわしのひつまぶし ツナトマトサラダ なめこの味噌汁　　牛乳	いわし　ツナ 木綿豆腐 赤みそ　白みそ	牛乳　わかめ	小ねぎ　にんじん トマト　小松菜	しょうが　キャベツ きゅうり　レモン汁 長ねぎ　なめこ	米　でんぷん 小麦粉　砂糖	揚げ油　油	エネルギー 727 kcal たんぱく 28.3 g
9	火	冷やしごまだれうどん 玉ねぎドレッシングサラダ 桃のチーズケーキ　　牛乳	豚小間　油揚げ たまご	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん　小松菜	長ねぎ　きゅうり キャベツ　玉ねぎ もも缶	無塩冷凍うどん 砂糖　小麦粉	ごま油　練りごま 白すりごま 油　無塩バター	エネルギー 809 kcal たんぱく 29.0 g
10	水	豚キムチ丼 いかの塩ナムル 果物（小玉すいか）　　牛乳	豚小間　いか	牛乳	にら　にんじん 小松菜	玉ねぎ　長ねぎ えのき　にんにく 白菜キムチ きゅうり　もやし 小玉すいか	米　砂糖 でんぷん	ごま油	エネルギー 728 kcal たんぱく 30.6 g
11	木	チリビーンズドック　2年生給食なし ポトフ フルーツヨーグルト　　牛乳	豚ひき肉 豚レバー 鶏こま肉 ウインナー	牛乳　ピザチーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく　玉ねぎ エリンギ　白菜 セロリ　みかん缶 もも缶　パイン缶	無塩パン　小麦粉 じゃがいも はちみつ	油	エネルギー 724 kcal たんぱく 34.7 g
12	金	わかめご飯 ひじき入り卵焼き 竹輪と野菜の和え物 けんちん汁　　牛乳	豚ひき肉　たまご 焼き竹輪 木綿豆腐	牛乳　わかめ 芽ひじき	にんじん　小松菜	玉ねぎ　キャベツ もやし　ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	米　砂糖 こんにゃく じゃがいも	白いりごま　油	エネルギー 738 kcal たんぱく 31.2 g
16	火	ご飯 アジフライ ごま和え 豚汁　　牛乳	あじ　たまご 豚小間　木綿豆腐 白みそ　赤みそ	牛乳	にんじん　小松菜	キャベツ　もやし ごぼう　大根 長ねぎ	米　小麦粉 パン粉　砂糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 白すりごま	エネルギー 774 kcal たんぱく 34.7 g
17	水	セルフ焼きそばパン ワンタンスープ 冷凍みかん　　牛乳	豚小間	牛乳　青のり	にんじん　小松菜	玉ねぎ　キャベツ えのき　もやし 干ししいたけ 長ねぎ　冷凍みかん	ショートニングパン 中華麺 ワンタン	油　ごま油	エネルギー 724 kcal たんぱく 27.5 g
18	木	**野菜の日「冬瓜」** ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 冬瓜の春雨炒め むらくも汁　　牛乳	秋鮭　豚ひき肉 白みそ　赤みそ 木綿豆腐　たまご	牛乳	小ねぎ　にんじん にら　小松菜	玉ねぎ　冬瓜 にんにく　しょうが 干ししいたけ	米　緑豆春雨 三温糖　でんぷん	エッグケアマヨネーズ ごま油　油	エネルギー 775 kcal たんぱく 37.5 g
19	金	**谷中カレーの日** 夏野菜カレー 枝豆じゃこサラダ 果物（パインホール）　牛乳	豚小間	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ	にんにく　しょうが 玉ねぎ　ぶなしめじ なす　きゅうり キャベツ　コーン 枝豆　パインホール	米　米粒麦 小麦粉　砂糖	油　揚げ油	エネルギー 839 kcal たんぱく 25.2 g

※学校行事、給食予算、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆七夕献立☆7月5日（金）☆

7月7日は七夕です。天の川をイメージした給食を作ります。

☆野菜の日給食 ①「トマト」☆7月8日（月）☆
②「冬瓜」☆7月18日（木）☆

7月の「野菜の日給食」は2回あります。
昼の放送では、給食委員会が自分たちで野菜について調べ、まとめた情報を発表します。

☆谷中カレーの日☆7月19日（金）☆

今回のカレーはかぼちゃ、なす等の夏野菜をつかった「夏野菜カレー」です。夏休み前最後の給食なので、味

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。