



令和7年度 7月献立予定表



台東区立忍岡中学校 13回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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	
1	火	じゃじゃ麺	豚肉、大豆、みそ	冷凍うどん、油、片栗粉	しょうが、長ねぎ、人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし	788
		ポテトたこ	★たこ、ポークハム、卵、かつお節、青のり	油、じゃがいも、片栗粉、小麦粉	長ねぎ、酢漬けしょうが	kcal
		りんごアロエヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	りんご缶、アロエ缶	33.0
						g
2	水	豚丼	豚肉、うすら卵	米、麦、油、砂糖	糸こんにゃく、人参、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	788
		モロヘイヤと卵のスープ	ベーコン、豆腐、卵	片栗粉	しめじ、モロヘイヤ	kcal
		果物(赤肉メロン)			★赤肉メロン	32.6g
3	木	パンパン		★パンパン		745
		魚のパン粉焼き	すずき、粉チーズ	パン粉、油	にんにく、パセリ	kcal
		ひき肉とじゃがいものカレー炒め	豚肉	油、じゃがいも	人参、グリーンピース	38.9
		コーンチャウダー	鶏肉、牛乳、豆乳、粉チーズ、生クリーム	油、小麦粉、マカロニ	人参、玉ねぎ、コーン、小松菜	g
4	金	キムタクごはん	豚肉	米、ごま油	白菜キムチ、たくあん、長ねぎ	728
		ししゃものフリッター	★ししゃも、卵、青のり	油、小麦粉		kcal
		ピリ辛きゅうり		ごま油、砂糖	きゅうり	31.1
		レタスの味噌汁	油揚げ、みそ	ごま	人参、玉ねぎ、レタス	g
7	月	穴子のちらし寿司	油揚げ、凍り豆腐、えび、穴子の蒲焼き	米、砂糖	かんぴょう、人参、紫蘇、干し椎茸、れんこん	799
		すごもり卵	ツナ缶、卵		キャベツ、コーン	kcal
		オクラ入りそうめん汁	豆腐、かまぼこ	そうめん	玉ねぎ、オクラ	40.2
		果物(冷凍黄桃)			★冷凍黄桃	
8	火	ココアセサミトースト		★胚芽食パン、バター、ごま、砂糖		731
		レンズ豆のシチュー	鶏肉、レンズ豆	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト缶	kcal
		ベーコンマカロニサラダ	ベーコン	マカロニ、油、砂糖	小松菜、キャベツ、人参、コーン	30.3g
9	水	坦々つけ麺	豚肉、みそ	蒸し中華麺、油、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、人参、もやし、コーン、青梗菜、にら、長ねぎ	858
		夏野菜のチーズ焼き	ベーコン、いんげん豆、ピザチーズ	じゃがいも、バター	かぼちゃ、なす、ズッキーニ	kcal
		果物(青肉メロン)			★青肉メロン	31.8g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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	
10	木	麦入りごはん		米、麦		736
		魚のバーベキューソース	鮭	油、砂糖	りんご、にんにく、しょうが、玉ねぎ、レモン果汁	kcal
		五目きんぴら	ちくわ	油、じゃがいも、砂糖、ごま	ごぼう、糸こんにゃく、人参、さやいんげん	37.1
		豚汁	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	ごま油	ごぼう、大根、人参、長ねぎ	g
11	金	なす入り麻婆丼	豚肉、大豆、みそ、豆腐	米、麦、油、ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、干し椎茸、玉ねぎ、なす、にら	753
		枝豆とひじきのサラダ	ひじき	ごま、油、ごま油	むき枝豆、きゅうり、キャベツ、人参、もやし	kcal
		果物(冷凍みかん)			冷凍みかん	28.5g
14	月	ストロガノフライス	豚肉、生クリーム	米、油、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース	786
		かぼちゃのハニーマスタードサラダ		油、はちみつ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参	kcal
		豆乳プリン ピーチソース	粉寒天、豆乳、生クリーム	砂糖	桃缶、レモン果汁	25.6
						g
15	火	窯焼きピピンバ	豚肉	米、油、ごま油、砂糖	しょうが、人参、長ねぎ、大豆もやし、白菜キムチ、小松菜、人参	713
		ゴーヤ入り野菜チップス	大豆	油、じゃがいも	人参、ごぼう、にがうり	kcal
		卵と春雨のスープ	豆腐、卵、わかめ	油、緑豆春雨、片栗粉	玉ねぎ	27.5
						g
16	水	麦入りごはん		米、麦		793
		あじフライ	あじ	油、小麦粉、パン粉	しょうが	kcal
		野菜と白滝のおひたし	油揚げ		人参、小松菜、もやし、白滝	35.4
		みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ	g
17	木	和風カレーライス	豚肉、油揚げ	米、麦、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	しょうが、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、しめじ	867
		えび入りサラダ	むきえび	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁	kcal
		冬瓜のフルーツポンチ		砂糖	冬瓜、パン缶、みかん缶、黄桃缶	28.1g

＜お知らせ＞

- ・7/7(月)～10(木) 2年生は霧ヶ峰移動教室のため、給食はありません。
- ・9/2(火)より給食が始まります。

- ・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
- ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。
- ・果物以外は、加熱調理してあります。
- ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

