

令和7年 7月の献立予定表 13回

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
1 火		【ご飯】		米、大麦	
		【じゃがいものそばろ煮】	鶏肉、生揚げ	油、じゃがいも、三温糖 でんぷん	生姜、玉ねぎ、にんじん、枝豆
		【麩のすまし汁】		玉麩	にんじん、長ねぎ、小松菜
		【冷凍みかん】			★みかん
2 水		【黒砂糖パン】		★黒砂糖パン	
		【チキンのフレーク焼き】	鶏むね、★粉チーズ	パン粉、コーンフレーク	
		【カレードRESSINGサラダ】		油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ とうもろこし
		【ひよこ豆のスープ】	★ベーコン、ひよこまめ	油	玉ねぎ、にんじん、小松菜
3 木		【キムチチャーハン】	★豚肉	米、油、ごま油	生姜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ 干し椎茸、キムチ、枝豆
		【青のりポテト】	大豆、青のり	でんぷん、じゃがいも、大豆油	
		【トックスープ】	豆腐	トックもち	にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
4 金		【カレーライス◇】	鶏肉、高野豆腐	米、大麦、油、じゃがいも ★バター、小麦粉	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん
		【フレンチサラダ】		油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、ブロッコリー
		【コーヒーゼリー】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	コーヒー
7 月		【包まないけど稲荷ずし】	油揚げ	米、大麦、三温糖	かんぴょう、にんじん
		【ぶりの照り焼き】	ぶり	三温糖、でんぷん	生姜
		【五色和え】		三温糖、油	小松菜、にんじん、もやし、キャベツ とうもろこし
		【そうめん汁】	かまぼこ	そうめん	小松菜
8 火		【ご飯】		米、大麦	
		【スタミナ納豆】	鶏肉、★納豆	油、三温糖、ごま油	生姜、にんにく、こねぎ
		【魚のから揚げ レモン醤油がけ】	ホキ	でんぷん、小麦粉、大豆油 三温糖	生姜、レモン
		【もやしのごま和え】		三温糖、ごま油、★ごま	もやし、にんじん、小松菜、生姜、にんにく
9 水		【ココア揚げパン】		★米粉ミックスパン、油、上白糖	
		【カレーポトフ】	鶏肉、★ウインナー	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		【野菜ソテー】	★ベーコン	油	にんじん、キャベツ、チンゲン菜、もやし パプリカ

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

台東区立浅草中学校

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
10 木		【みそかつどん】	★豚肉、みそ	米、大麦、小麦粉、パン粉 大豆油、油、三温糖	にんにく
		【ゆかり和え】			キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、ゆかり
		【けんちん汁】	豆腐	こんにゃく	大根、にんじん、干し椎茸、小松菜
		【みかん】			みかん
11 金		【ご飯】		米、大麦	
		【酢豚】	★豚肉	でんぷん、小麦粉、大豆油 じゃがいも、油、三温糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ 干し椎茸、ピーマン
		【中華コーンスープ】	★卵	油、でんぷん、ごま油	長ねぎ、とうもろこし
14 月		【シシジュシー】	★豚肉、刻み昆布	米、大麦、油、三温糖	生姜、にんじん、干し椎茸
		【魚の塩麹焼き】	シルバー		にんにく、生姜、長ねぎ
		【ゴーヤチャンプル】	★豚肉、豆腐、かつお加工品	油	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、もやし にがうり
		【じゃがいものみそ汁】	わかめ、みそ	じゃがいも	
15 火		【パイナップル】			パイナップル
		【ツナじゃこご飯】	ツナ、★ちりめんじゃこ	米、大麦、油、三温糖	生姜、にんじん
		【豆腐のすき焼き煮】	★豚肉、豆腐	油、しらたき、麩、三温糖	干し椎茸、たけのこ、白菜、長ねぎ
		【パリパリサラダ】		ワントンの皮、大豆油、油 ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、枝豆
16 水					
		【ジャージャー麺】	★豚肉、鶏肉、みそ	中華麺、ごま油、三温糖 でんぷん	にんじん、きゅうり、もやし、生姜、にんにく 長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ
		【青梗菜スープ】	豆腐		にんじん、えのきたけ、長ねぎ、チンゲン菜
		【フルーツポンチ】		冷凍白玉、上白糖	みかん、パインアップル、★桃、レモン
17 木					
		【ガーリックトースト】		★ソフトフランスパン ★バター、オリーブ油	にんにく
		【さつまいもシチュー】	鶏肉、大豆、ひよこまめ、★牛乳	油、さつまいも、★バター 小麦粉	にんじん、玉ねぎ
		【キャロットサラダ】		三温糖、油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん 玉ねぎ
18 金					



終業式



<7月の給食目標> 夏の健康と食生活を考えよう