令和7年度

7月給食予定献立表

墨田区立本所中学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	主に体のエネルギーになる 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
1	火	○	【季節】半夏生・【季節の食材】とうもろこし たこめし	肉じゃが ゆでとうもろこし	油揚げ 鶏肉 たこ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう 干ししいたけ たまねぎ とうもろこし	米 米粒麦 もち米 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	油	712 Kcal 31.8 g
2	水	○	わかめごはん	鰆のみそマヨネーズ焼き 和風寒天和え 根菜のごま汁	さわら 赤みそ 豆腐 白みそ	牛乳 炊き込みわかめ 糸寒天	ピーマン にんじん こまつな	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん ごぼう	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 白ごま エッグケアマヨネーズ ねりごま	774 Kcal 33.7 g
3	木	○	【世界の料理】ギリシャ ミルクパン	ムサカ風 青菜と豆腐のスープ	豚肉 豚レバーチップ 大豆 豚肉 豆腐 たまご	牛乳 スキムミルク粉チーズ ピザチーズ	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ なす しょうが えのきたけ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	油	787 Kcal 38.6 g
4	金	○	給食試食会 スパゲッティ ミートソース	じゃがいものハニーサラダ ホワイトゼリー	豚肉 豚レバーチップ 大豆	牛乳 粉チーズ 寒天 乳酸菌飲料	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ みかん缶	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油	866 Kcal 33.7 g
7	月	○	【季節】七夕・【鉄分強化メニュー】 五目寿司	小魚とレバーのごま甘辛揚げ そうめんのすまし汁	鶏肉 油揚げ たまご 豚レバー	牛乳 きざみのり わかさぎ	にんじん さやいんげん こまつな	干ししいたけ たけのこ しょうが えだまめ	米 砂糖 でんぷん そうめん 焼きふ	油 白ごま	796 Kcal 38.1 g
8	火	○	ポテサラトースト	レンズ豆とウインナーのスープ いかサラダ	いんげん豆 ベーコン 豚肉 ウインナー レンズ豆 いか	牛乳 ピザチーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン にんにく セロリ キャベツ きゅうり	無塩食パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	712 Kcal 32.5 g
9	水	○	【季節の食材】枝豆 枝豆ごはん	揚げ高野豆腐と野菜の煮物 昆布と野菜の中華和え 冷凍みかん	凍り豆腐 鶏肉 えび あさり	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	えだまめ ごぼう しょうが だいこん 干ししいたけ きゅうり もやし 冷凍みかん	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん こんにゃく 砂糖	油	864 Kcal 34.5 g
10	木	○	【給食委員会（3年生）リクエストメニュー①（フルーツ：メロン）】 親子丼	カリカリ油揚げのサラダ メロンの食べ比べ	鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ	牛乳 わかめ	トマト こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ メロン	米 米粒麦 砂糖 糸こんにゃく	白すりごま 油	800 Kcal 35.8 g
11	金	○	【給食委員会（3年生）リクエストメニュー②（料理：つけ麺）】 ごま風味つけ麺	てりやきまん 野菜のかわりソースかけ	豚肉 赤みそ 白みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 冷凍ラーメン 小麦粉	油 ねりごま 白ごま	827 Kcal 35.2 g
14	月	○	【郷土料理】沖縄県 シシジューシー（昆布ごはん）	ゴーヤチャンプルー 米粉と豆腐のチョコケーキ	豚肉 豆腐 たまご 削り節 豆乳	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが ねぎ 干ししいたけ たまねぎ ゴーヤ もやし	米 米粒麦 砂糖 米粉 はちみつ 粉糖	油 白ごま アーモンド	751 Kcal 27.0 g
15	火	○	【墨田区関連メニュー（テーマ：花火）】 黒砂糖パン	鮭の花火焼き マカロニサラダ ジュリエンヌスープ	鮭 ハム ベーコン 鶏肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん こまつな	黄ピーマン キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	黒砂糖パン パン粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 油	728 Kcal 34.7 g
16	水	○	海鮮あんかけ焼きそば	【季節の果物】すいか ツナ入りサラダ すいかの食べ比べ	豚肉 いか えび あさり ツナ	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり すいか	中華めん 砂糖 でんぷん	油	736 Kcal 32.1 g
17	木	○	ごはん	豆腐入り卵焼き 磯香あえ 吉野汁	鶏肉 豆腐 たまご 生揚げ かまぼこ	牛乳 しらす干し のり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん	油	726 Kcal 33.1 g
18	金	○	【ご当地グルメ】北海道 ターメリックライス 夏野菜のスープカレー	【季節の果物】和歌山県産バレンシアオレンジ 大豆入りサラダ バレンシアオレンジ	豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ トマト缶 にんじん さやいんげん	なす ズッキーニ にんにく しょうが セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり オレンジ	米 米粒麦 りんごジャム はちみつ 砂糖	油 白ごま	762 Kcal 25.7 g
21	月		海の日								

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

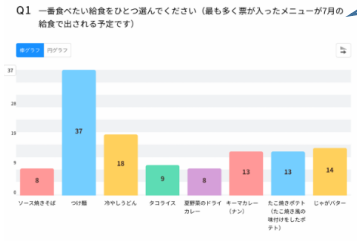
8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

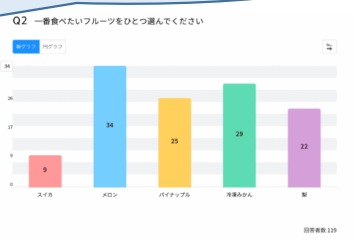
<<墨田区選挙管理委員会からのお知らせです>>
7月20日（日）は参議院議員選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

給食委員会（3年生）企画活動 ～リクエスト給食～

給食委員会（3年生）の企画活動で、「夏の時期に給食で食べたいもの」というテーマで、3年生にリクエストをとりました。
料理とフルーツの2部門で1番人気だったものを7月の給食で提供します。

ロイロノートでリクエストをとりました。





料理部門 第1位 【つけ麺】 提供日：7月11日（金）

初めて本所中学校の給食に登場します。ごまの風味が効いた「つけ麺」を作ります。

フルーツ部門 第1位 【メロン】 提供日：7月10日（木）

せっかくの機会なので、「メロンの食べ比べ」として提供します。青肉メロンと赤肉メロンを食べ比べて、味や香りの違いを楽しんでもらえるとうれしいです。

～その他の候補にあったもの～
料理部門：ソース焼きそば、冷やしうどん、タコライス、夏野菜のドライカレー、
キーマカレー（ナン）、たこ焼きポテト（たこ焼き風の味付けをしたポテト）、
じゃがバター
フルーツ部門：すいか、パイナップル、冷凍みかん、梨

9月以降にも提供できるものは給食に取り入れようと考えているので、楽しみにしていてください。

墨田区関連メニュー（テーマ：花火）

～鮭の花火焼き～ 提供日：7月15日（火）

本所中学校の近くで開催される「隅田川花火大会」に合わせて、「鮭の花火焼き」を提供します。
細かく切ったピーマンやパプリカの色が鮮やかで、パン粉が夜空に上がる花火のような演出をしています。見た目にも楽しい魚料理です。