

7月の予定献立表

令和7年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	タンパク質 脂質 (g)
1	火	☆半夏生☆ たこめし	トマト肉じゃが にらのみそ汁		牛乳・油揚げ・たこ・豚肉・生揚げ・みそ	しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・トマト・こまつな・だいこん・にら	米・砂糖・油・じゃがいも	716	32.5 20.0
2	水	もろこしごはん	魚の七味焼き・切り干し大根の炒め煮・根菜のごま汁		牛乳・鮭・油揚げ・みそ	とうもろこし・にんにく・しょうが・ねぎ・切り干し大根・にんじん・ごぼう・だいこん	米・ごま油・砂糖・油・こんにゃく・じゃがいも・ねりごま・ごま	784	34.1 27.4
3	木	冷やしきつねうどん	じゃがもち 黄桃缶		牛乳・鶏肉・油揚げ・チーズ	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・黄桃缶	冷凍うどん・砂糖・油・じゃがいも・でんぶ	812	32.4 29.3
4	金	ピザトースト	ビーンズチャウダー キャベツのサラダ		牛乳・ベーコン・チーズ・豚肉・あさり・レンズ豆・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・にんにく・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・じゃがいも・米粉・砂糖・油	747	25.1 19.0
7	月	☆七夕☆ 五目寿司	糸寒天サラダ・そうめん のすまし汁・七夕ゼリー		牛乳・高野豆腐・油揚げ・鶏卵・きざみのり・糸寒天・鶏肉・粉寒天	れんこん・干しいたけ・かんぴょう・にんじん・さやえんどう・もやし・きゅうり・こまつな・ぶどうジュース・ナタデココ	米・砂糖・油・ごま油・麩・そうめん	725	34.1 26.5
8	火	ジャージャー麺	青のりビーンズポテト メロン		牛乳・豚肉・大豆・みそ・青のり	しょうが・にんにく・にんじん・干しいたけ・ねぎ・にら・きゅうり・もやし・メロン	蒸し中華麺・油・でんぶ・こま・ごま油・じゃがいも・米粉	764	32.3 23.1
9	水	ごまとじゃこの ごはん	豆腐入り卵焼き・青菜とえのきたけのおひたし・みそ汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・豆腐・鶏卵・わかめ・油揚げ・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・もやし・えのきたけ・だいこん	米・油・ごま・砂糖・じゃがいも	724	32.3 23.1
10	木	黒砂糖パン	ムサカ・ガーリックドレッシング グサラダ・冷凍みかん		牛乳・豚肉・チーズ・糸寒天	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・ナス・キャベツ・きゅうり・にんじん・冷凍みかん	黒砂糖パン・油・砂糖・小麦粉・じゃがいも・ごま	739	28.5 33.1
11	金	ごはん	さばのみそ煮 磯香和え・けんちん汁		牛乳・さば・みそ・きざみのり・鶏肉・豆腐	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・干しいたけ・だいこん	米・砂糖・油・じゃがいも・ごま油	740	33.6 24.5
14	月	あさりのピリ辛 チャーハン	五目スープ 豆乳ゼリーポンチ		牛乳・あさり・豚肉・豆腐・粉寒天・豆乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・はくさいキムチ・にら・にんじん・だいこん・こまつな・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	米・米粒麦・ごま油・ごま・油・でんぶ・砂糖	741	28.9 21.2
15	火	セルフフィッシュ バーガー	夏野菜のポタージュ		牛乳・メルルーサ・鶏卵・鶏肉・豆乳・生クリーム	キャベツ・セロリ・たまねぎ・トマト・かぼちゃ・パセリ	柏パン・油・小麦粉・パン粉・油・じゃがいも・バター	766	37.4 30.5
16	水	冷やし中華	きゅうりのキムチ 冷凍黄桃		牛乳・鶏卵・鶏肉	もやし・こまつな・にんじん・きゅうり・にんにく・黄桃	冷凍ラーメン・ごま油・油・ごま・砂糖・ねりごま	729	30.6 27.5
17	木	鶏飯	小魚の甘辛揚げ 野菜のうま煮		牛乳・鶏卵・鶏肉・ちか・豚肉	干しいたけ・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	米・砂糖・油・ごま・でんぶ・米粉・こんにゃく・じゃがいも	753	34.1 23.2
18	金	ドライカレー ライス	海藻サラダ すいか		牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆・海藻	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・すいか	米・米粒麦・油・小麦粉・はちみつ	765	26.2 23.8

◎献立内容は都合により変更する場合があります。 ◎9月の給食は、1日(月)から始まります。

東京の野菜を食べよう！～地産地消給食～



自分たちが住んでいる地域でとれる食材（地場産物）を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物は、生産者の顔が見え、食材を運ぶエネルギーも少なく、新鮮なうちに消費者へ届くのでおいしいなど、良い点がたくさんあります。2日の「もろこしごはん」では、東京都の清瀬市で収穫されたとうもろこしを使います。収穫してすぐの甘くておいしいとうもろこしをぜひ味わってください。

旬の食材

トマト



夏野菜の代表トマトは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。うま味成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。

★世界の料理★ ～ギリシャ～



今月の世界の料理は、ギリシャがテーマです。ムサカは、ギリシャや中東など、地中海沿岸地域で食べられている伝統的な料理です。オープン鍋にじゃがいも、ミートソース、ナス、ベシャメル（ホワイト）ソースを順に重ね、チーズをのせて焼き上げます。今回は給食用に少しアレンジして作ります。

