



令和7年7月 予定献立表



墨田区立整川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1献立 1日 1食 の 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	中華丼		豚肉,えび,いか		人参,青梗菜	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 葱,さくらげ,もやし,白菜	米,もち麦,上白糖,でんぶ ん	油,ごま油	851 kcal
	五目ビーフン	○	鶏肉		人参,ピーマン	玉ねぎ,キャベツ	ビーフン	油,ごま油	22.6 g
	マーラーカオ		鶏卵	練乳,牛乳		干しぶどう	小麦粉,三温糖,はちみつ	サラダ油	341 mg 2.7 g
2 水	シュガーパタートースト						胚芽食パン,グラニュー糖	バター	790 kcal
	牛スネだしのポトフ	○	牛すね肉,豚肉		人参,ブロッコリー	セロリ,玉ねぎ,大根,キャベ ツ	小麦粉,じゃが芋	オリーブ油	30.2 g
	フライドオニオンサラダ ぶどうゼリー			粉寒天	人参	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ ぶどうジュース	小麦粉,上白糖 上白糖	あげ油,オリーブ 油	345 mg 2.9 g
3 木	えびピラフ		えび		パプリカ	玉ねぎ,マッシュル ム	米,もち麦	バター,油	856 kcal
	ポテトグラタン	○	鶏肉	脱脂粉乳,牛乳,ピザ チーズ	人参	玉ねぎ,コーン	じゃが芋,小麦粉,パン粉	油,バター	28.3 g
	ハムサラダ		ハム		人参	キャベツ,きゅうり,レモン	上白糖,はちみつ	オリーブ油	517 mg 3.7 g
4 金	ごはん						米		806 kcal
	肉野菜炒め	○	豚肉		人参,にら	玉ねぎ,もやし,キャベツ,り んご,にんにく,しょうが りんご缶,桃缶,パイン缶	上白糖,でんぶ ん	油,ごま油	19.5 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト			三温糖		413 mg 2.6 g
7 月	ちらし寿司		高野豆腐,鶏卵	きざみのり	人参	れんこん,干椎茸,かんびよ う,枝豆	米,もち麦,上白糖	油	702 kcal
	しらす和え	○	かまぼこ	しらす	しそ,人参,小松菜	キャベツ,もやし			13.0 g
	そうめんのすまし汁 水ようかん		小豆	粉寒天	人参,小松菜	大根	そうめん 上白糖		412 mg 2.9 g
8 火	焼きもちろしご飯					とうもろこし	米	バター	830 kcal
	白身魚のフライ	○	もろかざめ,鶏卵				小麦粉,パン粉	あげ油	32.6 g
	野菜ソテー みそ汁		油揚げ,豆腐,みそ	わかめ	人参	コーン,枝豆 ねぎ	じゃが芋	サラダ油	325 mg 3.0 g
9 水	親子丼		鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,でんぶ ん	サラダ油	824 kcal
	わかめと野菜の酢の物	○	ささみ	わかめ		もやし,きゅうり	上白糖		28.5 g
	みそ汁		厚揚げ,みそ	わかめ		キャベツ			368 mg 3.6 g
10 木	ごはん						米,もち麦		791 kcal
	さわらのみりん焼き	○	さわら				上白糖		25.7 g
	ひじき豆 豚汁		大豆,油揚げ	芽ひじき	人参,さやいんげん	人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにゃく,じゃが芋	340 mg 2.4 g
11 金	ジャージャー麺		豚ひき肉,みそ		人参,にら	しょうが,にんにく,葱,干椎 茸,ねぎ,きゅうり,もやし	中華麺,でんぶ ん	サラダ油,白すり ごま,ごま油	747 kcal
	中華風ポテトサラダ	○			人参	コーン,枝豆,ねぎ,にんにく	じゃが芋,上白糖	ごま油	24.1 g
	あんずソース杏仁豆腐			粉寒天,牛乳,練乳			上白糖,あんずジャム	アーモンドエッ センス	410 mg 3.3 g
14 月	スパゲティミートソース		牛ひき肉,豚ひき肉	粉チーズ	トマト,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ	スパゲティ,上白糖	オリーブ油	786 kcal
	ビーンズサラダ	○	大豆		人参	きゅうり,コーン,レモン	でんぶ ん,さつまいも,上 白糖,はちみつ	あげ油,オリーブ 油	29.1 g
	メロン					メロン			373 mg 1.9 g
15 火	ごはん						米		724 kcal
	さばのしぐれ煮	○	さば			しょうが	上白糖		24.6 g
	ゆかり和え みそ汁		生揚げ,みそ	わかめ	小松菜,人参	キャベツ,ゆかり 大根,ねぎ			395 mg 2.4 g
16 水	マヨコーントースト			ヨーグルト		コーン	食パン	マヨネーズ	753 kcal
	ホワイトシチュー	○	鶏肉	牛乳,脱脂粉乳	人参,ブロッコリー	玉ねぎ,マッシュル ム,セロリ	じゃが芋,小麦粉	油,バター	37.1 g
	きのこソテーサラダ				人参	エリンギ,しめじ,まいだけ, もやし,キャベツ		オリーブ油	443 mg 3.3 g
17 木	ごはん あさり昆布		あさり	昆布		しょうが	米,もち麦,上白糖,水あめ		754 kcal
	小魚の甘辛揚げ	○		きびなご		しょうが	でんぶ ん,米粉,上白糖	あげ油,白ごま	25.1 g
	千草あえ 沢煮焼		油揚げ		人参,小松菜	キャベツ,もやし	つきこんにゃく,上白糖	ごま油	620 mg 2.5 g
18 金	チキンカレー		鶏肉	ヨーグルト	人参,トマト	にんにく,しょうが,りんご, 玉ねぎ	米,もち麦,じゃが芋,はち みつ,小麦粉	バター	841 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ缶		パプリカ	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり, 大根	上白糖	サラダ油	25.9 g
	パイナップル					パイナップル			312 mg 2.5 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。