7月献立表

2025年 7月　　大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質(g)
1 火	パエリア風 ピラフ スペイン料理紹介献立　半夏生献立	○	スパニッシュオムレツ マカロニスープ	ウィンナー　むきえび たこ　いか短冊　牛乳 ベーコン　ミックスチーズ 鶏卵　生クリーム ひよこ豆(乾)	米　麦　ソイレブール サラダ油　じゃがいも　砂糖 オリーブ油　シェルマカロニ	しょうが　にんにく　玉ねぎ マッシュルーム(缶) ホールコーン(缶)　ほうれん草 人参　キャベツ えのきたけ　小松菜	771 30.7
2 水	冷やしごまだれ うどん	○	竹輪の磯辺揚げ ゆでとうもろこし 旬	鶏肉　削り節(だし) 牛乳　焼き竹輪　青のり	冷凍うどん　米ぬか油 砂糖　でん粉　白すりごま 白ねりごま　はちみつ 油　薄力粉	キャベツ　きゅうり 人参　もやし さやいんげん　とうもろこし	808 33.0
3 木	四川豆腐丼	○	中華サラダ カルピスゼリー	豚肉(薄切り)　木綿豆腐 牛乳　油揚げ 粉寒天　カルピス	米　麦　サラダ油　砂糖 でん粉　ごま油 三温糖　緑豆はるさめ	にんにく　しょうが　玉ねぎ 人参　筍(水煮)　干し椎茸 白菜　ねぎ　チンゲンツァイ もやし　きゅうり	801 28.3
4 金	奈良茶飯 奈良県の郷土度料理　紹介献立	○	魚の竜田揚げ 飛鳥汁	大豆　牛乳　モウカザメ 鶏肉(薄切り)　木綿豆腐 油揚げ　調理用牛乳 白みそ　削り節(だし)	米　油　さつまいも でん粉　白いりごま 砂糖	しょうが　人参　大根 干し椎茸　しめじ ねぎ　小松菜	825 34.5
7 月	七夕ちらし 七夕　行事食	○	ししゃものカレーフリッター 七夕汁	昆布(だし)　油揚げ　鶏卵 星形かまぼこ　牛乳　ししゃも 鶏肉(薄切り)　削り節(だし)	米　砂糖　油 薄力粉　そうめん	人参　筍(水煮)　干し椎茸 かんぴょう　むき枝豆 しょうが　大根 ねぎ　小松菜	742 28.5
8 火	ツナピザ トースト	○	ひよこ豆と野菜の洋風煮 サイダーポンチ	ベーコン　ツナ缶 ミックスチーズ　牛乳 豚肉(角切り)　ひよこ豆(乾) ウィンナー	食パン　サラダ油 砂糖　じゃがいも サイダー	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム(缶)　ピーマン しょうが　人参　キャベツ ブロッコリー　黄桃(缶) みかん(缶)　パイン(缶)	740 29.3
9 水	豚キムチ丼	○	白玉中華スープ 果物(かんきつ予定)	豚肉(薄切り)　八丁味噌 牛乳　生わかめ	米　麦　ごま油　砂糖 でん粉　白いりごま 白玉団子	にんにく　しょうが　玉ねぎ 人参　筍(ゆで)　白菜キムチ漬 ねぎ　白菜　にら えのきたけ　もやし 果物（かんきつ予定）	741 25.6
10 木	ごはん	○	揚げだし豆腐 五目きんぴら 冬瓜のみそ汁	牛乳　豆腐　豚肉(細切り) 生わかめ　赤みそ 白みそ　削り節(だし)	米　麦　油　砂糖 でん粉　ごま油	人参　ごぼう　つきこんにゃく 筍(水煮)　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ　とうがん	739 23.4
11 金	ガーリック ライス 減塩　東邦大学連携献立【減塩】	○	鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ 夏野菜のミネストローネ	牛乳　鶏肉　豚肉(薄切り) 大豆　ひよこ豆(乾)	油　米　麦　でん粉 薄力粉　砂糖　はちみつ 白いりごま　オリーブ油 じゃがいも　シェルマカロニ コーンスターチ	にんにく　りんご(加熱用) しょうが　キャベツ　きゅうり ブロッコリー　もやし 人参　セロリー　ズッキーニ トマト　玉ねぎ	844 29.5
14 月	ごはん	○	魚のアーモンドがらめ 茎わかめの和風和え けんちん汁	牛乳　モウカザメ　茎わかめ 油揚げ　豆腐　削り節(だし)	米　麦　油　でん粉 砂糖　アーモンド ごま油　さといも	キャベツ　もやし　きゅうり ホールコーン　大根 人参　こんにゃく　小松菜	774 30.9
15 火	海鮮あんかけ 焼きそば 東邦大学連携献立【偏食改善】	○	じゃが丸揚げ 果物（冷凍みかん予定）	豚肉　むきえび　いか短冊 牛乳　いんげん豆ペースト 焼き竹輪　かつお節(粉) 青のり	蒸し中華麺　ごま油 サラダ油　砂糖　でん粉 油　じゃがいも　米粉	しょうが　にんにく　人参 玉ねぎ　筍(水煮)　椎茸 エリンギ　白菜 チンゲンツァイ ねぎ　果物(冷凍みかん予定)	807 31.3
16 水	高野豆腐の そぼろ丼 鉄分強化献立	○	むらくも汁 あしたば団子 鉄	豚肉(挽肉)　大豆　高野豆腐 牛乳　豆腐　鶏卵 削り節(だし)　きな粉	米　麦　サラダ油　砂糖 白いりごま　でん粉 白玉粉	しょうが　にんにく　人参 干し椎茸　玉ねぎ　えのきたけ ねぎ　小松菜　あしたば粉	863 33.8
17 木	夏野菜カレー	ジョア（プレーン）	カリっと大豆サラダ 旬	豚肉(薄切り)　生クリーム ミックスチーズ ジョア（プレーン）　大豆	米　麦　サラダ油　油 じゃがいも　ザラメ　薄力粉 バター　でん粉　砂糖	にんにく　しょうが　セロリー 玉ねぎ　トマト　なす かぼちゃ　さやいんげん キャベツ　きゅうり　もやし 人参　ホールコーン(缶)	810 24.6
18 金	終業式						

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。