



7月の献立表



令和7年度

大田区立雪谷中学校

校長 柳 歓子

栄養士 上戸 多嘉子

日	献立名		牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	1食分 - たんぱく質
1 火	鶏南蛮うどん	半夏生	○	厚削り節、鶏肉、油揚げ、わかめ	★うどん、油	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ	727 kcal
	たこぺったん			★たこ、青のり、★鶏卵、豆乳、かつお節	★小麦粉、油	人参、コーン、長ねぎ、キャベツ	29.9 g
2 水	ごはん		○		米		778 kcal
	さばの味噌煮			鯖(さば)、赤みそ(米・大豆)	三温糖	生姜	29.4 g
	磯あえ			きざみのり、かつお節(花かつお)		小松菜、白菜、もやし、人参	
	じゃがいもの味噌汁			厚削り節、赤みそ(米・大豆)、白みそ(米・大豆)	じゃが芋	玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ	
3 木	ガパオライス	世界の料理 ～タイ～	○	鶏ひき肉、大豆(まめプラス)	米、玄米、油、砂糖、でん粉	ニンニク、生姜、人参、玉ねぎ、青じょうご、赤じょうご、黄じょうご、バジル	755 kcal
	春雨スープ			鶏がら、★豚肉、豆腐、わかめ	緑豆春雨	生姜、人参、玉ねぎ	28.9 g
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	
4 金	ガーリックトースト		○	★パルメザンチーズ	★食パン、★バター	ニンニク、パセリ	693 kcal
	鶏肉のラタトゥイユ煮込み			鶏肉、鶏がら、ひよこ豆	オリーブ油、じゃが芋、砂糖	ニンニク、玉ねぎ、人参、生姜、アスパラ、かぼちゃ、マッシュルーム、トマト、オレガノ、黄じょうご	28.1 g
	おかしな目玉焼き			粉寒天、★カルピス		もも缶	
7 月	ちらし寿司	七夕	○	鶏肉、油揚げ、きざみのり	米、砂糖、油	たけのこ(水煮)、干し椎茸、人参、かんぴょう、さやえんどう	729 kcal
	七夕汁			昆布(だし)、厚削り節、わかめ、なると	★そうめん	人参、オクラ、長ねぎ	25.9 g
	サイダーゼリー			アガー(寒天)	砂糖、サイダー	みかん缶	
8 火	青椒肉絲丼 (チンジャオロース)		○	★豚肉(細切り)	米、玄米ごま油、でん粉、油、砂糖	生姜、ニンニク、人参、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、青じょうご、赤じょうご	737 kcal
	卵と豆腐の中華スープ			鶏がら、豆腐、★鶏卵	でん粉、ごま油	生姜、玉ねぎ、えのきたけ、レタス	28.8 g
	パイナップル	体力UP献立 ～夏バテ予防メニュー～				パイナップル	
9 水	スパゲティなすミートソース		○	★豚ひき肉、大豆(まめプラス)、★パルメザンチーズ	★スパゲティ、なたね油、油、砂糖、米粉	ニンニク、生姜、カリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、★なす、トマト、パセリ	712 kcal
	カレーツナポテトソテー			ツナ	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ	31.1 g
10 木	玄米ごはん		○		米、玄米		748 kcal
	ひじきふりかけ			ひじき、かつお節	油		27.4 g
	親子煮			鶏肉、厚削り節、★鶏卵	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	
	ごま和え				砂糖、★すりごま	人参、もやし、キャベツ	

裏面にも献立表の続きがあります

11 金	乳酸菌飲料	鉄分強化	★ジョア（マスカット味）			747 kcal
	コーンピラフ		ウインナー	米,玄米,オリーブ油,油	ｺﾝｺﾞ,人参,玉ねぎ,コーン,青ﾍﾞｰﾂ	27.2 g
	白身魚のエスカベッシュ		白身魚（ホキ）	でん粉,米粉,油,砂糖	ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,トマト,レモン果汁	
	レンズ豆のスープ		鶏がら,レンズ豆	さつまいも	生姜,玉ねぎ,しめじ,小松菜,オレガノ	
14 月	枝豆ごはん		しらす干し	米,もち米,ごま油	えだまめ	743 kcal
	千草焼(玉子焼)	○	鶏ひき肉,★鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,干し椎茸,小松菜	33.9 g
	豚汁		厚削り節,★豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃが芋,ごま油	人参,大根,長ねぎ	
15 火	黒砂糖パン			★黒砂糖コッペパン		812 kcal
	いんげん豆のトマトシチュー	○	鶏肉,鶏がら,いんげん豆,レンズ豆	油,じゃが芋,砂糖,★バター,米粉	ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,人参,生姜,ﾏｯｼｭｰﾑ,ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	33.3 g
	ツナサラダ		★ツナ	油,砂糖,卵不使用ﾏﾂﾅｰｽﾞ	人参,キャベツ,もやし,小松菜	
16 水	麦ごはん			米,★大麦		752 kcal
	あじフライ	旬の魚	あじ,★鶏卵	★小麦粉,★パン粉,油		30.9 g
	甘酢あえ			砂糖,ごま油	もやし,きゅうり,キャベツ,えのきたけ	
	生揚げと冬瓜のみそ汁		厚削り節,生揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	冬瓜	
17 木	シーフードカレーライス		★いか,★えび,あさり,ほたて,鶏がら,レンズ豆,★粉チーズ	米,玄米,油,じゃが芋,★バター,米粉	ｺﾝｺﾞ,生姜,玉ねぎ,人参,コリアンダー	715 kcal
	海藻サラダ	海の日	○ 海藻ミックス,ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	もやし,キャベツ,きゅうり	33.3 g
	スイカ				★小玉すいか	

（注）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市長野県東御市産を使用する予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

3日(木) 世界の料理！？ 3日に提供するガバオライスはタイ料理を日本でアレンジして作った料理です。「ガバオ」とは日本ではなかなか手に入らないタイの「ホーリーバジル」のことをさしています。タイでは鶏肉ですることが多いですが、日本では豚ひき肉のバジル炒めごはんのにせて目玉焼きを添えた料理が一般的になりました。タイは乾季と雨季がはっきりしている気温の高い地域です。タイ料理には香草をたっぷり使った辛くておいしい料理がたくさんあります。近年は、アジア料理がとても人気です。ので、見かけたらぜひ試してみてください。	7日(月) セタ(たなばた) 7月7日はセタです。『笹の節句』とも呼ばれ、桃の節句や端午の節句などと同じ日本の五節句のひとつです。セタの日には、願いごとを書いた五色の短冊を笹の葉に飾り、健康や稲などの作物が秋に無事収穫できることを願う風習があります。皆さんはどんなお願いごとをしますか？7日は、お祝い料理に欠かせないちらし寿司、そうめんの入ったセタ汁を給食で提供いたします。
8日(月) 体力アップ献立 ～夏バテ予防メニュー～ 夏は暑さや甘い飲み物の取りすぎで食欲が落ち、寝苦しくて睡眠が十分にとれず、夏バテしやすくなります。 豚肉や卵に多く含まれるビタミンB群は、体内でエネルギーを産生するのに不可欠な栄養素ですが、体が疲れてくると栄養を吸収する力も落ちてきてしまいます。そこで、玉ねぎやにんにくやとうもろこしと一緒に調理すると、それらに含まれるアリシンには、ビタミンB群を体に吸収しやすく、体内でエネルギーに変換させるのを助け、疲労を軽くする効果があります。 今月の体力アップ献立は、豚肉、玉ねぎやピーマンを使った「青椒肉絲丼」を提供いたします。 夏休み中も1日3食バランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠・休養・適切な水分補給で体調をしっかり整え、毎日元気に過ごしましょう。	9日(火) 食育の日 ～東京都産～ 9日食育の日の献立はスパゲティなすミートソースを提供します。使用するなすは東京都産です。なすの旬は5月から10月で、7月もとてもおいしい時期です。なすの皮には「ナスニン」という紫色の色素が含まれています。この色素は長時間の加熱をするとぬけてしまいます。短時間で加熱することや、油で表面をコーティングすると発色よく保つことができます。今回はおいしいなすの見分け方を紹介します。とげが鋭くガクが反り返っていないもの、皮にハリとつやがあるもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選んでみましょう。なすには様々な種類がありますが、実がスポンジ状でうま味を吸って様々な料理に合います。