７月学校給食献立予定表

令和7年度　　新宿区立落合第二中学校

	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 たんぱく質
１ 火	スタミナ肉うどん	牛乳	ポテトたこ揚げ 冷凍パイナップル ＊半夏生の献立＊	牛乳 生揚げ 豚肉 たこ 卵	冷凍うどん 油 さとう 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん だいこん たまねぎ こまつな 長ねぎ しょうが にんにく 紅しょうが 冷凍パイン	886 kcal 36.7 g
2 水	タッカルビ丼	牛乳	スンドゥブチゲ 蒸しとうもろこし	牛乳 鶏肉 豚肉 あさり 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ にら えのきたけ はくさい とうもろこし	843 kcal 36.4 g
3 木	高野豆腐のそぼろご飯	牛乳	ぎせい豆腐 沢煮椀	牛乳 鶏肉 高野豆腐 あさり 豆腐 卵 豚肉	米 もち米 ごま油 さとう 白ごま 油 片栗粉	にんじん 長ねぎ さやいんげん しょうが 干ししいたけ 万能ねぎ ごぼう だいこん こまつな	761 kcal 40.2 g
4 金	ごはん	牛乳	揚げ魚のケチャップソース 冬瓜のスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 バサ 鶏肉 豆腐 寒天	米 油 米粉 小麦粉 じゃがいも 油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤パプリカ 長ねぎ 干ししいたけ とうがん こまつな	867 kcal 31.1 g
7 月	錦丼 ＊七夕献立＊	牛乳	七夕すまし汁 星空ゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 油 さとう そうめん 片栗粉 あられ麩	切干し大根 にんじん 赤パプリカ たまねぎ こまつな ナタデココ	757 kcal 27.8 g
8 火	ペンネアラビアータ	牛乳	糸寒天のサラダ 枝豆のケークサレ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ わかめ 糸寒天 スキムミルク 卵 チーズ	ペンネマカロニ バター 油 さとう 小麦粉	セロリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) トマト缶 しょうが キャベツ もやし きゅうり えだまめ(冷凍)	844 kcal 35.4 g
9 水	魯肉飯(ﾙｰﾛｰﾊﾝ) ＊台湾の料理＊	牛乳	ビーフンの野菜炒め スーミータン	牛乳 豚肉 卵	米 麦 油 小麦粉 さとう ビーフン ごま油 片栗粉	しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん キャベツ ピーマン 干ししいたけ ホールコーン	763 kcal 28.6 g
10 木	ミルク米粉揚げパン	牛乳	チリコンカン スイートバジルのサラダ	牛乳 スキムミルク ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆 レンズまめ ひよこまめ レッドキドニービーンズ	油 米粉ミックス粉パン 粉砂糖 油 マカロニ 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 赤パプリカ きゅうり スイートバジル	810 kcal 39.3 g
11 金	とうもろこしごはん	牛乳	焼き鮭 野菜の豚みそあん みそ汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 ごま油 じゃがいも さとう 片栗粉	とうもろこし にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが 長ねぎ こまつな	748 kcal 38.6 g
14 月	麦ごはん	牛乳	かつおふりかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め 野菜と竹輪の香味サラダ	牛乳 かつお節 八丁みそ ちりめんじゃこ 豚肉 みそ わかめ 竹輪	米 麦 さとう 白ごま 油 じゃがいも 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 干ししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ 赤パプリカ もやし きゅうり	741 kcal 31.2 g
15 火	ミルクパン	牛乳	魚のパン粉焼き ヌードルスープ パンナコッタ リモーネ	牛乳 あじ 粉チーズ ベーコン 鶏肉 寒天 生クリーム	ミルクパン 油 パン粉 ヌードル さとう 片栗粉	にんにく たまねぎ トマト缶 乾燥パセリ セロリ にんじん キャベツ こまつな	781 kcal 36.9 g
16 水	夏野菜の中華丼	牛乳	野菜チップス えのきとわかめの卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 卵	米 麦 油 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ ヤングコーン 赤パプリカ レタス かぼちゃ えのきたけ	777 kcal 27.0 g
17 木	ハヤシライス	牛乳	ズッキーニのサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 ツナ油漬	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ(水煮) トマト缶 キャベツ ホールコーン ズッキーニ 小玉すいか	866 kcal 27.3 g

夏休み

7月分　一日あたりの平均	803 kcal 33.6 g
１人１回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 33.0 g

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等を行うことがありますのでご了承ください。
◎こまつな・長ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)

今月の給食目標

良く噛んで食べよう