



令和7年度

7月 予定献立表



習志野市立第一中学校



日 に ち	曜 日	献 立 名			お知らせ 行事 その他	材 料 名						栄養価	
						主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (kcal)	脂質(g)
						1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
1	火	ごはん	冬瓜と揚げボールの煮物	レバーとポテトのレモンソースがらめ	夏に旬を迎える冬瓜	豚レバー 鶏肉 鰹節 大豆 たちうすすり身 すけとうたらすり身	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	にんにく 生姜 レモン汁 こんにゃく 冬瓜 干椎茸 もやし キャベツ	米 じゃがいも 澱粉 三温糖 砂糖 ゼリー	油	821	18.5
		おかか和え	アセロラゼリー	30.1		2.7							
2	水	ごはん	家常豆腐	ししゃもの塩焼き		豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 にら	玉葱 干椎茸 切干大根 きゅうり もやし オレンジ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	808	26.5
		切干大根の中華サラダ	オレンジ	32.9		3.1							
3	木	きなこ揚げパン	ホキのカレー焼き	チリビーンズ		きなこ 金時豆 ホキ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱 キャベツ きゅうり 生姜 パイナップル	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	792	25.4
		フレンチサラダ	パイナップル	36.1		3.1							
4	金	ごはん	厚揚げの味噌チーズ焼き	肉じゃが		生揚げ 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉葱 しめじ こんにゃく きゅうり	米 三温糖 砂糖 澱粉 じゃがいも ゼリー	油	910	26.7
		ツナとほうれん草のサラダ	ラムネゼリー	31.8		2.6							
7	月	発芽玄米ごはん	豆腐の田楽風焼き	七夕汁	七夕献立～星に願いを～ 天の川にみたてた魚めんの入った七夕汁。 各学級2個だけ星型の人参をいれます。 入っていたらラッキー★	鶏肉 豆腐 鰹節 なると 魚めん	牛乳 ひじき スキムミルク	人参 こねぎ 小松菜	干椎茸 長ねぎ えのきたけ おくら きゅうり 梅びしお	米 発芽玄米 三温糖 澱粉 ゼリー	油 ごま	796	19.9
		おくらの梅おかか和え	七夕ゼリー	35.9		3.3							
8	火	ごはん	しいらの味噌漬け	親子煮		かまぼこ しいら ツナ 鶏肉 鶏卵 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 グリーンピース	きゅうり こんにゃく 干椎茸 玉葱 キャベツ とうもろこし	米 砂糖	油 ラー油	823	21.1
		ひじきのピリツとサラダ	とうもろこし	41.8		2.7							
9	水	冷やしうどん	焼きおにぎり	鶏肉の天ぷら		鶏肉	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 こねぎ	切干大根 干椎茸 きゅうり もやし	米 発芽玄米 うどん 砂糖 米粉 ゼリー	油	878	19.1
		切干大根のサラダ	梨ゼリー	33.1		3.3							
10	木	ごはん	さばのみそ煮	もずくと卵の具だくさん汁	3年6組 Y.Sさん考案 「和の気持ちをとirimodoせ」	さば 鶏卵	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	白菜 生姜 えのきたけ もずく 長ねぎ もやし みかん	米 砂糖 澱粉	油	786	21.5
		のりあえ	冷凍みかん	33.9		2.8							
【工夫点】テーマに沿った献立にしつつ、食材の品目を増やしたこと。													
11	金	ごはん	なすのはさみ揚げ	厚揚げの味噌汁	3年1組 M.Aさん考案 「野菜をしっかり食べる献立」	豚肉 鶏卵 生揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ 海藻ミックス しらす ヨーグルト	人参 小松菜	なす 玉葱 大根 キャベツ きゅうり	米 パン粉 薄力粉	油 ごま	811	24.5
		しらすと海藻のサラダ	ヨーグルト	30		2.5							
【工夫点】野菜をふんだんに使用する料理し、栄養バランスを保てるようにしたこと。													
14	月	発芽玄米ごはん	タツリタン	水餃子スープ	3年4組 Y.Tさん考案 「おしゃれ中華風」	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 長ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 生姜	米 発芽玄米 砂糖 薄力粉 春雨 プリン じゃがいも	油 ごま油 ごま	790	18.4
		中華風春雨サラダ	マンゴープリン	26		3.2							
【工夫点】見栄えが良く、給食で出たことのないメニューを考えたこと。													
15	火	ごはん	鶏肉のからあげ	豚汁	3年6組 Y.Fさん考案 「米騒動」	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	大根 れんこん 生姜 こんにゃく ごぼう パナナ	米 澱粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	832	22.7
		きんぴらごぼう	バナナ	33.2		2.2							
【工夫点】栄養バランスを考えながらもごはんとは相性の良いものを組み合わせたこと。													
16	水	発芽玄米ごはん	ビビンバ	キムチスープ	3年7組 E.Kさん考案 「野菜とごはんを食べよう！！」	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草 さやいんげん	もやし 長ねぎ 椎茸 キムチ にんにく きゅうり 白菜	米 発芽玄米 砂糖 トック	油 ごま	737	17.8
		ごま和え	ヨーグルト	27		3.2							
【工夫点】キムチスープで刺激があったり、ヨーグルトで甘さを出したり、いろいろな味を楽しめるようにしたこと。													
17	木	ごはん	夏野菜カレー	豆あじのから揚げ	夏休み前最後の給食 19日の土用の丑の日になんで "う"のウリ科の果物"すいか"です。	豚肉 ひよこ豆	牛乳 豆あじ	人参 枝豆 かぼちゃ トマトピューレ ほうれん草	玉葱 にんにく 生姜 なす ズッキーニ セロリ とうもろこし アップルピューレ すいか	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	826	21.0
		コーンサラダ	すいか	28.5		3.1							

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。
※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。
※ 牛乳は毎日つきます。
※ 3日(木)のチリビーンズに使用するマリナラソースにはアサリエキスが含まれています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	816	15.8	23.9	2.9
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満

★給食費の引き落とし				
1回目	6月30日	(月)		
2回目	7月31日	(木)		
1,2年生 6,935円 3年生 6,205円				
口座の残高の確認をよろしくお願いいたします。				



7月7日は七夕献立

日本には昔から、その時期に初めてとれた食べ物(初物)を神様にお供えし、豊作を祝うという風習があります。
七夕の時期は、麦がとれるので、その麦でそうめんやうどんを作り、七夕の日にお供えしていたそうです。
この日は、そうめんではなく、魚のすり身を使って作った「魚めん」というめんを七夕汁に使用します。
七夕に食べるめんには、「暑い夏でも食が進むように」という意味や、織姫の織り糸や天の川に見立てる
という意味もこめられています。また、願いを書く短冊に見立てた長方形の「豆腐の田楽風焼き」も登場します。
特別な七夕献立です。楽しみにしていてください。