令和7年7月　献立表

中央区立晴海西中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1	火	【野菜350メニューの日】 揚げパン（きなこ） 野菜2皿分の冷しゃぶ フェジョアーダ 冷凍みかん 牛乳	ドッグパン 油 上白糖 ごま油 ごま じゃがいも オリーブ油	きな粉 豚肉 手亡豆 豚肉 ウィンナー 牛乳	しょうが キャベツ にんじん りょくとうもやし きゅうり だいこん 万能ネギ 玉葱 にんにく 冷凍みかん	794	31.3
2	水	豚キムチ丼 豆腐とたまごのスープ 牛乳	米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 でんぷん	豚肉 卵 豆腐 牛乳	玉葱 にら ねぎ 白菜キムチ漬け こまつな にんじん	766	29.6
3	木	【季節の献立】 冷やし中華 小玉すいか 中華揚げごま団子 牛乳	ラーメン 上白糖 ごま油 ごま 白玉粉 でんぷん 油	鶏胸 わかめ こしあん 牛乳	しょうが きゅうり りょくとうもやし にんじんト コーン缶 小玉すいか	767	29.1
4	金	玄米ごはん 揚げ魚の野菜甘酢あん 中華スープ 豆乳花(豆乳寒天) 牛乳	米 玄米 でんぷん 油 ごま油 上白糖 黒砂糖	白身魚 豆乳 アガー きな粉 牛乳	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水 煮 干ししいたけ 青ピーマン こまつな	812	30.2
7	月	【行事食献立：七夕】 夏のちらしずし 七夕汁 白玉オレンジソース 牛乳	米 三温糖 でんぷん 油 ビーフン 白玉だんご 上白糖 コーンスターチ	油揚げ 凍り豆腐 あじ 卵 ちらしかまぼこ 牛乳	にんじん しょうが さやえんどう にんじん 玉葱 ねぎ 黄桃缶 みかんジュース	784	28.4
8	火	インディアンスパゲティ ポテトサラダ チーズ枝豆蒸しパン 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 中ざらめ じゃがいも 上白糖 バター マヨネーズ（エッグケア）	豚肉 調理用牛乳 卵 チーズ 牛乳	玉葱 にんじん 青ピーマン トマト水煮 キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 えだまめ	804	31.1
9	水	【かみかみメニューの日】 あぶたま丼 大豆とかぼちゃの揚げ煮 みそ汁 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 油	油揚げ ちくわ 卵 大豆 かえり煮干し みそ 牛乳	玉葱 にんじん 万能ネギ かぼちゃ とうがん こまつな えのきたけ	804	31.5
10	木	【地産地消の日：じゃがいも・なす】 コッペパン 鮭のムニエル コーンポテト ラタトゥイユ キャロットゼリー 牛乳	ドックパン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも オリーブ油 上白糖	鮭 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン 豚肉 アガー 牛乳	レモン コーン缶 玉葱 青ピーマン にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ トマト水煮 にんにく みかんジュース	801	33.3
11	金	海南鶏飯 ライスヌードルスープ 揚げバナナ 牛乳	米 ごま油 米粉麺 油 白玉粉 小麦粉 粉糖	鶏肉 えび 牛乳	しょうが ねぎ にんにく きゅうり りょくとうもやし にんじん 玉葱 しめじ バナナ	790	26.9
14	月	ピザトースト 豆乳コーンスープ 3種の果物ふるふるゼリー 牛乳	無塩食パン オリーブ油 じゃがいも 油 小麦粉 バター 上白糖	チーズ 鶏肉 豆乳 調理用牛乳 アガー 牛乳	玉葱 にんにく コーン缶 にんじん マッシュルーム缶 青ピーマン トマト水煮 チンゲンツァイ コーン缶 黄桃缶 りんご缶 パイン缶	767	27.7
15	火	【季節の献立：旬の野菜「冬瓜」】 ごはん 白身魚の南蛮漬け 五目豆 冬瓜のスープ メロン 牛乳	米 小麦粉 でんぷん 油 上白糖 ごま油	タラ 大豆 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 青ピーマン 赤ピーマン とうがらし こんにゃく にんじん ごぼう 干ししいたけ とうがん しょうが ねぎ メロン	779	33.3
16	水	ハヤシライス マカロニサラダ 牛乳	米 油 じゃがいも 上白糖 マカロニ ごま マヨネーズ（エッグケア）	豚肉 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ トマト水煮 キャベツ にんじん きゅうり コーン缶	814	25.2
17	木	【食育の日：日本の郷土料理～鹿児島県～】 奄美の鶏飯(汁かけごはん) きびなごの唐揚げ わかめときゃべつの和え物 ふくらかん 牛乳	米 三温糖 油 でんぷん 上白糖 小麦粉 中力粉 黒砂糖 はちみつ	卵 鶏肉 キビナゴ わかめ 調理用牛乳 牛乳	干ししいたけ にんじん キャベツ 大根たくあん漬 みずな にんじん	830	35.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒１人１回当りの平均栄養摂取量（中学校）

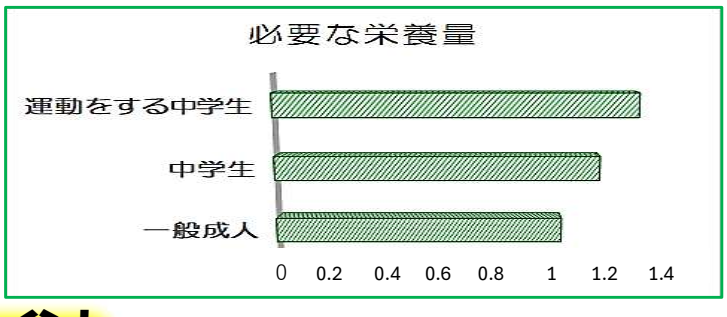
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量)*2 (g)	ｶﾙｼｳﾑ *2 (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A *2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
７月分平均	793	15.2	26.6	2.7	349	102	2.6	291	0.43	0.57	35	7
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内　*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

飲み過ぎ注意

成長期の中学生には多くの栄養が必要！

第2発育急進期の中学生の子どもには大人よりも多くの栄養が必要です。



ポイント

○朝ごはんを食べる。
○お菓子を食べ過ぎないで,食事を大切に。
（お菓子は食事の2時間前までにする。）
○乳製品を食べよう。
○青菜や海藻、小魚も意識して食べよう。
○大豆製品も食べると良い。
○食事は主食・主菜（たんぱく質）・副菜

夏休みも
毎日牛乳
飲もう！