



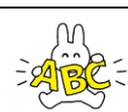
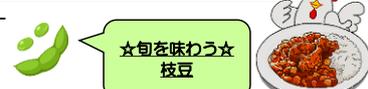
令和7年度

# 7月献立表

目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1火	麦入りごはん マーボーなす 豆もやしナムル パイナップル 牛乳  <b>★旬を味わう★</b> なす パイナップル	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ 長ねぎ なす 大豆もやし にんにく しょうが パイナップル	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	812 kcal 30.4 g 3.3 g
2水	ツナトマトスープパグッティ きゅうりとコーンのサラダ パンプキンケーキ 牛乳 	鶏肉 まぐろ たまご	牛乳	ホールトマト トマトジュース かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	スパグッティ 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油 バター	840 kcal 35.8 g 3.4 g
3木	ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが キャベツとにらのみそ汁 牛乳 <b>一汁二菜和食献立</b>	ホキ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 かたくり粉 こんにやく じゃがいも	油	753 kcal 36.4 g 3.2 g
4金	パエリア じゃが芋のポタージュ メロン 牛乳 	鶏肉 いか	牛乳 生クリーム	赤ピーマン ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン にんにく メロン	米 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	771 kcal 33.3 g 2.5 g
5土	五目寿司 鶏そつめん汁 小玉すいか 牛乳  <b>★七夕★</b> 七夕の行事食です。	油揚げ たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ごぼう かんひょう だいこん えのきたけ すいか	米 さとう ぞうめん	油	785 kcal 32.0 g 3.4 g
7月	 振替休業日							
8火	いしるラーメン 茹でたまご フライドカレーポテト 牛乳 <b>*友好都市*</b> 石川県金沢市	豚肉 たまご	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きくらげ もやし キャベツ にんにく しょうが	蒸し中華麺 かたくり粉 じゃがいも	油	794 kcal 32.7 g 3.3 g
9水	とり卵雑炊 黒糖大豆 野菜と油揚げの甘酢あえ 牛乳 	鶏肉 たまご 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん もやし	米 かたくり粉 黒砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	792 kcal 32.1 g 2.7 g
10木	ガーリックトースト ひよこ豆入りミネストローネ はちみつヨーグルト 牛乳  <b>にんにくパワー</b>	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト 生クリーム	パセリ にんじん ホールトマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく	食パン じゃがいも 砂糖 はちみつ	バター 油	788 kcal 31.9 g 2.9 g
11金	ごはん さばの利休焼き 野菜と高野豆腐の和え物 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳  <b>一汁二菜和食献立</b>	さば 高野豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	もやし しょうが	米	ごま 油	857 kcal 34.4 g 2.8 g
14月	タコライス もずくスープ バレンシアオレンジ 牛乳 <b>★日本全国の旅★</b> 沖縄県、 タコライス	豚肉 大豆	牛乳 もずく	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり 大豆もやし にんにく しょうが バレンシアオレンジ	米 砂糖	油	767 kcal 31.4 g 2.6 g
15火	黒砂糖食パン フィッシュオムレツ 夏野菜とABCマカロニのスープ 牛乳  <b>ABC</b>	豚肉 たら 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト ごまつな	たまねぎ セロリ なす キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ	油	759 kcal 38.3 g 2.9 g
16水	もち麦ごはん ししゃものごまフライ 茹でとうもろこし にら卵汁 牛乳  <b>★旬を味わう★</b> とうもろこし	たまご	牛乳 ししゃも	にら	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 かたくり粉	ごま 油	818 kcal 29.2 g 2.0 g
17木	ごはん 赤魚の甘酒焼き 揚げじゃが芋のそぼろあんかけ キャベツとわかめのみそ汁 牛乳  <b>一汁二菜和食献立</b>	赤魚 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油	830 kcal 33.3 g 2.9 g
18金	スパイシーチキンカレー 枝豆 フルーツジュレ 牛乳  <b>★旬を味わう★</b> 枝豆	鶏肉 セラチン	牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ りんご 枝豆 にんにく しょうが レモン バイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんごジュース	米 はちみつ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	897 kcal 30.1 g 2.5 g

