

7月献立表

2025年7月

港区立六本木中学校

日	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	その他	エネルギー kcal たんぱく質 g
1火	タコ飯	○	だし入り卵焼き ベーコンと茎わかめの炒め物 ジャガ芋と江戸菜の味噌汁	牛乳、油揚げ、たこ、鶏肉、鶏卵、ベーコン、茎わかめ、みそ	精白米、三温糖、サラダ油、でん粉、ごま油、白ごま、じゃが芋	ごぼう、人参、さやいんげん、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、江戸菜	酒、だし昆布、だしかつお厚削り節、醤油、みりん、薄口醤油、塩、黒こしょう	766 37.1
2水	レバニラ丼	○	トックスープ メロン	牛乳、鶏肝臓(生)、鶏肉、豆腐	精白米、でん粉、米粉、薄力粉、サラダ油、ごま油、三温糖、トック、白ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、にら、人参、ほんしめじ、チンゲンサイ、メロン	酒、オイスターソース、塩、鶏がら、コチュジャン、醤油、黒こしょう、みりん	818 29.6
3木	ジャンバラヤ	○	白身魚のカリカリ焼き ひよこ豆のスープ	牛乳、鶏肉、ウインナー、鶏卵、めばる、チーズ、ひよこ豆	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、マヨネーズ(卵なし)、パン粉、コーンフレーク、じゃが芋	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト缶、エリンギ、赤ピーマン、黄ピーマン、人参	鶏がら、塩、パプリカ、タイム、コリアンダー、オレガノ、チリパウダー、クミン(粉)、黒こしょう、トマトケチャップ、白ワイン、ペイリーフ、酒、ペイリーフ(粉)、パセリ	779 38.3
4金	じゃこ入り梅ご飯	○	コチュジャン入り肉ジャガ 豆乳味噌汁 みかん	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、油揚げ、みそ、豆乳	精白米、サラダ油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	梅干し、にんにく、玉ねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん、大根、ホールコーン、しめじ、長ねぎ、冷凍みかん	ゆかり粉、コチュジャン、酒、みりん、塩、薄口醤油、醤油、だしかつお厚削り節	745 30.2
7月	【七夕給食】 あなご入りちらし寿司	○	天ぷら セタそうめん ナタデココ入りセタゼリー	牛乳、油揚げ、あなご、青のり、かまぼこ、鶏肉、アガー、寒天	精白米、三温糖、サラダ油、薄力粉、コーンスターチ、さつま芋、そうめん、ふ、ハーブエキシシロップ、グラニュー糖	人参、干しいたけ、サヤエンドウ、れんこん、こねぎ、レモン果汁、ナタデココ	酒、純米酢、塩、みりん、醤油、薄口醤油、米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	843 28.1
8火	シンガポール チキンライス	○	ヤムウンセン 卵のナンブラスープ パイナップル	牛乳、鶏肉、みそ、えび、豆腐、鶏卵	精白米、上白糖、三温糖、緑豆春雨、サラダ油、でん粉、ごま油	しょうが、長ねぎ、人参、きゅうり、レモン果汁、チンゲンサイ、パイナップル	鶏がら、酒、白こしょう、塩、醤油、オイスターソース、みりん、米酢、ラー油、ナンブラスープ	791 35.5
9水	白飯	○	ヤンニョムフィッシュ 韓国サラダ ワカメスープ	牛乳、バサ、わかめ、鶏卵	精白米、米粉、でん粉、サラダ油、オリーブ油、ごま油、上白糖、白ごま	しょうが、人参、大豆もやし、切干し大根、キャベツ、小松菜、にんにく、レモン果汁、たけのこ、えのき、長ねぎ	酒、ガラムマサラ、トマトケチャップ、コチュジャン、純米酢、米酢、みりん、醤油、鶏がら、塩、黒こしょう	749 29.4
10木	【商店街コラボメニュー】 雑穀ご飯	○	びのさんのチキントマト煮 コーンサラダ ミルクコーヒゼリー	牛乳、鶏肉、アガー	精白米、雑穀、オリーブ油、上白糖、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、人参、さやいんげん、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	トマトピューレ、鶏がら、塩、りんご酢、黒こしょう、インスタントコーヒ	777 28.8
11金	ソース焼きそば	○	夏野菜のスープ 豆ドーナツ	牛乳、鶏肉、干しえび、青のり、ベーコン、いんげん豆、鶏卵	サラダ油、中華麺、米粉、バター、上白糖、グラニュー糖	人参、しめじ、キャベツ、ピーマン、切干し大根、なす、玉ねぎ	塩、黒こしょう、ウスターソース、中濃ソース、鶏がら、白ワイン、ペイリーフ(粉)、ペーキングパウダー、バニラエッセンス	776 26.0
14月	【フランスナショナルデー】 クロックムッシュ	○	お米のサラダ スープバリジャン フルーツの紅茶のカクテル	牛乳、チーズ、ハム、ツナ、鶏肉、寒天	無塩食パン、サラダ油、バター、薄力粉、精白米、オリーブ油、マヨネーズ、じゃが芋、上白糖	人参、きゅうり、赤ピーマン、枝豆、ホールコーン、長ねぎ、さやいんげん、白桃缶、みかん缶、パイナップル缶、りんご缶	塩、こしょう、練りマスタード、ぶどう酢、鶏がら、紅茶	742 32.0
15火	鯖飯	○	梅サラダ 豚汁	牛乳、さば、わかめ、ちりめんじゃこ、糸かつお節、豚肉、みそ、豆腐	精白米、サラダ油、白ごま、じゃが芋	人参、しょうが、ごぼう、干しいたけ、切干し大根、きゅうり、キャベツ、梅干し、大根、玉ねぎ	酒、みりん、醤油、米酢、薄口醤油、だし昆布、だしかつお厚削り節	734 38.2
16水	夏野菜のカレー	○	チーズ入りキャベツと人参のサラダ 小玉すいか	牛乳、鶏肉、チーズ	精白米、サラダ油、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、すいか	赤ワイン、塩、ペイリーフ、トマトケチャップ、トマトピューレ、鶏がら、ローリエ、カレー粉、タイム、コリアンダー、カルダモン、ガラムマサラ、カイエンペッパー、パプリカ、醤油、米酢、黒こしょう	804 24.7
17木	【セレクト給食】 白飯	○	魚のフライ(サケまたはサメ) キャベツのお浸し 豆腐とワカメの味噌汁 冷凍果物(みかんまたはパイナップル)	牛乳、さけ、もうか、さめ、ちりめんじゃこ、みそ、油揚げ、豆腐、わかめ	精白米、サラダ油、薄力粉、パン粉	小松菜、人参、キャベツ、長ねぎ、冷凍みかん、冷凍パイナップル	塩、黒こしょう、濃厚ソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、酒、だし昆布、だしかつお厚削り節	下記参照

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

～お知らせ～

◎商店街コラボ給食◎

今年度も商店街コラボメニューが登場します。商店街コラボメニューは、区内商店街の飲食店と連携し、お店自慢のメニューを学校給食用にアレンジしたレシピです。今年度1回目は、港区三田にある『びのぐらーちえ』というお店とのコラボメニューです。給食では珍しい雑穀ごはんとの組み合わせです。

◎フランスナショナルデー◎

港区はパリ市15区と国際友好都市になりました。7月14日は国際友好都市を記念して、パリにちなんで給食メニューになっています。



◎セレクト給食◎

7月17日(木) 魚フライと冷凍果物のセレクト給食を実施します。自分で選ぶ楽しさやいろいろな食品、料理に興味を持つきっかけ作りになって欲しいという願いを込めています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
サケ&冷凍みかん	781	40.2
サケ&冷凍パイナップル	772	40.0
サメ&冷凍みかん	754	38.1
サメ&冷凍パイナップル	770	38.3



朝ごはんの効果