



令和7年7月分 献立表



中央区立銀座中学校

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	中華丼 わかめスープ 白玉フルーツミックス 牛乳	米 でんぷん 砂糖 なたね油 ごま油 ごま 白玉だんご	豚肉 いか えび わかめ 木綿豆腐 牛乳	しょうが たまねぎ 白菜 にんじん 青梗菜 にんにく 長ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	815	29.9
2 水	ごはん 魚の味噌焼き じゃこと野菜のごま酢和え かきたま汁 牛乳	米 砂糖 ごま でんぷん	さば ちりめんじゃこ 木綿豆腐 たまご 牛乳	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ	824	34.0
3 木	ココア揚げパン ポトフ アセロラゼリー 牛乳	パン なたね油 砂糖 じゃがいも	ウィンナー 鶏肉 アガー 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ アセロラジュース みかん缶	801	27.5
4 金	【かみかみメニュー】 わかめごはん ちくわの二色揚げ ツナと野菜の和え物 豚汁 冷凍みかん 牛乳	米 パン粉 小麦粉 なたね油 砂糖 じゃがいも	わかめ ちくわ あおのり まぐろ油漬缶 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ みかん	758	28.1
7 月	【七夕献立】 ちらし寿司 セタ汁 フルーツぶどう寒天 牛乳	米 砂糖 なたね油 そうめん	鶏肉 油揚げ たまご かまぼこ 寒天 牛乳	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう 長ねぎ 小松菜 さやいんげん ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	751	27.1
8 火	ビビンバ にらたまスープ メロン 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	豚肉 大豆 たまご 牛乳	にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 長ねぎ にら メロン	801	34.2
9 水	地産地消【バジル】 ピザトースト コンビネーションサラダ 豆乳スープ 冷凍みかん 牛乳	パン マーガリン なたね油 砂糖 じゃがいも	ハム チーズ ウィンナー 豆乳 まぐろ油漬缶 牛乳	たまねぎ にんにく バジル トマト水煮缶 にんじん キャベツ 小松菜 もやし みかん	778	32.5
10 木	ごはん 卵の中華風炒め 中華スープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	豚肉 生揚げ たまご ペーコン わかめ アガー 牛乳	しょうが キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ にんにく 大根 えのきたけ レモン果汁 パイン缶	768	28.2
11 金	ミルクパン チリコンカン スパイシーポテト すいか 牛乳	パン なたね油 小麦粉 じゃがいも	大豆 ひよこ豆 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく すいか	782	33.1
14 月	アラビアータ風ミートスパゲティ カラフル野菜サラダ ブルーベリージャムのカップケーキ 牛乳	スパゲティ なたね油 砂糖 小麦粉 バター ブルーベリージャム	豚肉 大豆 粉チーズ たまご 牛乳	にんにく とうがらし セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト水煮缶 小松菜 コーン	821	32.8
15 火	旬の食材【なす・ズッキーニ・かぼちゃ】 夏野菜カレー わかめとキャベツのサラダ すいか 牛乳	米 米粒麦 なたね油 バター 砂糖	鶏肉 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮缶 なす かぼちゃ ズッキーニ キャベツ すいか	827	25.2
16 水	【食べよう野菜350g献立】 ぶどうパン チーズ入りスパニッシュオムレツ 野菜70gのフレンチサラダ ミネストローネ 牛乳	パン なたね油 砂糖 じゃがいも	ベーコン たまご チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にんにく トマト水煮缶	756	32.8
17 木	食育の日 日本の郷土料理【長野県】 ごはん 鶏肉の山賊焼き 野菜炒め みそ汁 牛乳	米 でんぷん なたね油 じゃがいも	鶏肉 ちくわ 干しひじき 油揚げ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら 小松菜 たまねぎ	751	31.2

※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	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
7月分平均	787	15.5	28.1	2.7	364	106	3.0	332	0.46	0.63	46	7.8
学校給食摂取基準	830	13～20	25～30	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。

今月の地産地消食材～スイートバジル～

今月の地産地消食材は、八王子市にある「とうきょう
元気農場」で栽培された「スイートバジル」です。
バジルはハーブの王様とも言われ、さわやかな香りが特徴
です。給食では9日のピザトーストに使用する予定です。



7月17日(木)：鶏肉の山賊焼き

鶏の1枚肉をタレに漬け込み、粉をまぶ
して揚げた長野県中信地方(松本市や塩尻
市など)の郷土料理です。山賊は人から
“物を取り上げる”＝“鶏揚げ”
という語呂合わせからこう呼ばれるよう
になったとか・・・