



# 7月 給食予定献立表



令和7年度

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

| 月                                                                                          | 火                                                                                                | 水                                                                         | 木                                                                                    | 金                                                                     | 予約締切                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                            | 1日                                                                                               | 2日                                                                        | 3日                                                                                   | 4日                                                                    |                               |
| <br>エネルギー たんぱく質<br>kcal g                                                                  | たこめし<br>高野豆腐入り卵焼き<br>青のり大豆<br>呉汁<br>果物<br>牛乳<br>≪半夏生≫<br>817 42.1<br>kcal g                      | 麦ご飯<br>魚のおろしがけ<br>ピリ辛ツナサラダ<br>はんぺんスープ<br>牛乳<br>798 32.7<br>kcal g         | 冷やし中華<br>ポテトチーズもち<br>ゆでとうもろこし<br>ラタトゥイユ<br>牛乳<br>784 36.7<br>kcal g                  | じゃこご飯<br>おろしハンバーグ<br>中華ドレッシングサラダ<br>ごまみそ汁<br>牛乳<br>815 40.3<br>kcal g | <b>注意</b><br>6月20日<br>(金)<br> |
| 7日                                                                                         | 8日                                                                                               | 9日                                                                        | 10日                                                                                  | 11日                                                                   |                               |
| 鮭のちらし寿司<br>ししゃもの石垣揚げ<br>野菜のわさび和え<br>天の川汁<br>お星様ゼリー<br>牛乳<br>≪セタメニュー≫<br>788 34.9<br>kcal g | 麦ご飯<br>A魚 B鶏<br>のピザチーズ焼き<br>粉ふき芋<br>パジルドレッシングサラダ<br>ふわふわスープ<br>牛乳<br>729/784 36.7/36.6<br>kcal g | チリビーンズドック<br>グリーンサラダ<br>ビシソワーズ<br>ハニーナッツヨーグルト<br>牛乳<br>760 32.2<br>kcal g | 麦ご飯<br>じゃこピーマンふりかけ<br>切り干し大根の卵焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>沢煮椀<br>果物<br>牛乳<br>773 32.9<br>kcal g | キムチチャーハン<br>こんにゃくサラダ<br>わかめスープ<br>果物<br>牛乳<br>762 26.6<br>kcal g      | <b>注意</b><br>6月27日<br>(金)<br> |
| 14日                                                                                        | 15日                                                                                              | 16日                                                                       | 17日                                                                                  | 18日                                                                   |                               |
| 麦ご飯<br>家常豆腐<br>ナムル<br>中華スープ<br>果物<br>牛乳<br>855 33.6<br>kcal g                              | ビビン麺<br>チョレギサラダ<br>ナッツとじゃこのカリカリ<br>おかしな目玉焼き<br>牛乳<br>894 26.2<br>kcal g                          | メキシカンライス<br>アーモンドサラダ<br>豆乳スープ<br>ブラマンジェ<br>牛乳<br>768 25.5<br>kcal g       | 麦ご飯<br>魚の辛味噌焼き<br>ひじきの煮物<br>飛鳥汁<br>果物<br>牛乳<br>789 39.0<br>kcal g                    | 夏野菜カレーライス<br>わかめサラダ<br>ジュリエンヌスープ<br>果物<br>牛乳<br>844 27.5<br>kcal g    | 7月4日<br>(金)<br>               |

※都合により献立内容および使用食材の変更が生じる場合があります。

| 栄養摂取基準       | 今月平均           |
|--------------|----------------|
| エネルギー (kcal) | 840 797        |
| たんぱく質 (g)    | 27.3~42.0 33.2 |
| 脂質 (g)       | 18.7~28.0 28.0 |

## ≪今月の給食目標≫暑さに負けない生活を送ろう！



### 7月1日 半夏生(はんげしょう)

半夏生は梅雨明けの頃の時期を指し、米農家にとってこの日までに田植えを終わらせる大切な節目の日とされました。吸盤をもつタコのように、植えた稲の根が田んぼにしっかり張るように願いを込めて、この日はタコを食べる風習があります。

お米の価格が上がったことで、今まで日常に当たり前のようであったお米の大切さや、農家さんへの有難さをより感じるようになりました。今年も無事においしくたくさんのお米が出来ますように！



### 7月7日 セタ

天の川汁は、そうめんを天の川に、おくらを星に見立てて夜空を表しています。セタにそうめんを食べるのは、昔食べれていた無病息災を願って食べる小麦のお菓子から由来する説や、織姫の機織りの白い糸に見立てているという説があります。

### 7月18日 夏野菜カレー

夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、水分やビタミン・カリウムが豊富に含まれています。暑い夏を乗り切るためにピツタリ！皆さんよい夏休みを～！

