

2025年度



7月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	⚡半夏生⚡								
	たこめし		油揚げ たこ		人参 いんげん	ごぼう	精白米, 上白糖		741 kcal 31.8 g
	生揚げと野菜のみそ煮	○	鶏肉, みそ 生揚げ		人参	大根	こんにゃく 三温糖, どん粉 じゃが芋	油	
	白玉入りかきたま汁		鶏卵		人参, 小松菜	干し椎茸	どん粉, 白玉粉		
2 水	なすのミートスパゲッティ	○	豚肉, 大豆		人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ, なす マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブ油	723 kcal 31.9 g
	蒸しとうもろこし ◎特別栽培◎ ジュリアンスープ					とうもろこし			
			ベーコン		人参	セロリ, 大根, キャベツ		油	
3 木	ごはん						精白米		765 kcal 33.3 g
	切干大根入り卵焼き		豚肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸 切干大根	三温糖	油	
	高野豆腐と青菜の炒り煮	○	高野豆腐	じゃこ	人参, 小松菜		三温糖	油	
	さつまいもの豆乳みそ汁		豆乳, みそ 生揚げ			長ねぎ	さつま芋		
4 金	宮城県の郷土料理								765 kcal 28.0 g
	かやくごはん		鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ, 干し椎茸	精白米, 三温糖	油	
	笹かまぼこの磯辺揚げ	○	かまぼこ 鶏卵	青のり			薄力粉, どん粉	油	
	根菜のみそ汁		みそ		人参	大根, れんこん, ごぼう			
	ずんだ餅					枝豆	白玉粉, 上白糖		
7 月	七タ								737 kcal 32.6 g
	★冷やし中華の日★								
	冷やし中華	○	鶏肉, 鶏卵		人参	しょうが, 長ねぎ もやし, 干し椎茸 きゅうり	中華麺, 三温糖	油 白ごま	
	枝豆					枝豆			
8 火	七タサイダーポンチ					みかん缶, いよかん缶 ナタデココ			745 kcal 31.3 g
	鰯の蒲焼き丼		いわし				精白米, どん粉 三温糖	油	
	もやしのごま和え	○			人参	もやし, キャベツ	三温糖	白ごま	
9 水	もずくのみそ汁		豆腐, みそ みそ	もずく	人参, 小松菜	長ねぎ			729 kcal 20.0 g
	夏野菜カレーライス	○	豚肉		トマト缶 かぼちゃ 赤ピーマン	しょうが, にんにく 玉ねぎ, 黄ピーマン セロリ, ズッキーニ	精白米, 米粒麦 薄力粉	油	
	ガーリックドレサラダ				小松菜, 人参	キャベツ, しょうが にんにく	三温糖	油	
	河内晩柑 ◎特別栽培◎					河内晩柑			
10 木	★納豆の日★								715 kcal 31.7 g
	ごはん						精白米		
	スタミナ納豆	○	鶏肉, 納豆		こねぎ	しょうが, にんにく	三温糖	ごま油	
	ちくわとじゃがいものうま煮		鶏肉 ちくわ		人参 いんげん		こんにゃく じゃが芋 三温糖	油	
11 金	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐, みそ わかめ	小松菜	長ねぎ				723 kcal 29.7 g
	★ゼリーの日(14日)★								
	青椒肉絲丼		豚肉		ピーマン 赤ピーマン	にんにく, 長ねぎ たけのこ, 黄ピーマン	精白米, 三温糖 どん粉	油	
	バンバンジーサラダ	○	鶏肉, みそ		人参	もやし, きゅうり しょうが	三温糖	白ごま	
	冬瓜スープ		鶏肉		人参, こねぎ	冬瓜, しょうが		油	
	アップルゼリー			寒天		りんごジュース	上白糖		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

2025年度



7月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1人あたり たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14月	フランス料理	○							753 kcal 31.8 g
	クロックムッシュ								
	お米のサラダ		ツナ		人参 赤ピーマン	きゅうり、枝豆 ホールコーン	精白米	オリーブ油 マヨネーズ	
	スープパリジャン		ベーコン		人参 いんげん	長ねぎ	じゃが芋		
	フルーツの紅茶のカクテル			寒天		りんご缶、マンゴー缶 洋梨缶、ラズベリー	上白糖		
15火	ごはん	○					精白米		735 kcal 29.5 g
	ししゃもフライ		鶏卵	ししゃも			薄力粉、パン粉	油	
	おかか和え		かつお節	じゃこ	小松菜、人参	もやし	三温糖		
	たぬき汁		みそ		人参	長ねぎ、大根	こんにゃく	ごま油	
16水	プルコギ丼	○	豚肉		人参、にら	玉ねぎ、しょうが にんにく、もやし	精白米、三温糖 マロニー でん粉	油 ごま油 白ごま ごま油	727 kcal 25.5 g
	きゅうりと小松菜のナムル				赤ピーマン 小松菜	大根、きゅうり			
	わかめスープ		鶏肉、豆腐	わかめ		にんにく、長ねぎ		油 白ごま	
17木	ごはん	○					精白米		768 kcal 28.6 g
	フカのさっぱり野菜ポン酢		フカ		トマト	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、レモン果汁	でん粉	油	
	かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ いんげん	玉ねぎ			
	冷凍みかん					みかん			

港区はパリ市15区と国際友好都市になりました

港区とパリ市15区は互いに協力し、さまざまな分野で交流を進めて、お互いの国際力や行政としての役割を高めていきます。

7月14日はフランスナショナルデー(建国記念日)です。

国際友好都市を記念して、当日の給食がフランス料理のメニューになります！



パリ市15区

- ◇フランスの首都・パリ市を構成する20の行政区のひとつ
- ◇人口が港区と同規模(港区:約26万人、15区:約24万2千人)
- ◇閑静な高級住宅街とショッピングエリアを有する

★フランス料理のシェフとコラボ★

港区新橋にあるフランス料理店「レストラン ラフィネス」のオーナーシェフの杉本敬三さんが、港区の児童・生徒のために監修してくださった献立を提供します！

クロックムッシュ・お米のサラダ
パリ風スープ・フルーツの紅茶のカクテル

楽しみにしてください♪

