

7月献立表

令和7年度
豊島区立巣鴨北中学校

読書週間ブックメニュー『西の魔女が死んだ』 梨木香歩/作（新潮文庫）より

今月のブックメニューは、『西の魔女が死んだ』に出てくる「キッシュとトマトスープ」です。物語の主人公まいは、ある事がきっかけで学校に行けなくなってしまい、西の魔女こと大好きなおばあちゃんのもとで暮らすことになります。自分の居場所を失ってしまったまいは、おばあちゃんの優しく、時にきびしい魔女修行を受け、前に進むことができるのでしょうか。今回は、まいの様子を見に来たお父さんにおばあちゃんがふるまった「キッシュ」とおばあちゃんとけんかしてしまった後でおばあちゃんが作ってくれる、仲直りのきっかけになった「トマトスープ」です。どちらもおばあちゃんの愛情がたくさんつまったメニューです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 定期考査 ・牛乳 ・とうもろこしごはん ・めだいのピリ辛ソース ★冷しゃぶ風サラダ ・吉野汁	2 ・牛乳 ・麻婆豆腐丼 ・大根じゃこサラダ ・春雨と卵のスープ ★冷凍パイ	3 ・牛乳 ・鶏飯 ・おごのりサラダ ・じゃこ入り大学いも	4 ・牛乳 ・ごはん ★ヤンニョムチキン ・しらたきチャプチェ ・卵わかめスープ
アレルゲン	アレルゲン無し	大豆・卵・果物	卵	豆腐・卵
エネルギー たんぱく質 脂質	766 33.0 27.8	878 31.4 32.9	811 30.6 23.4	797 30.4 29.3
7 <セタ献立> ・牛乳 ・穴子のちらしずし ・青のり豆ポテト ・セタ汁 ・夜空ゼリー	8 《ブックメニュー》 ・牛乳 ・チキンピラフ ・キッシュ ・コールスローサラダ ・トマトスープ	9 ・牛乳 ・ごはん ・のりのふりかけ ・生揚げ入りピリ辛肉じゃが ・キャベツの塩昆布あえ ・冷凍みかん	10 ・牛乳 ★なすとトマトのスパゲティ ・コロコロサラダ ・パンプキンケーキ	11 ・牛乳 ・ごはん ・魚のごま七味焼き ・野菜のかつお節あえ ・冬瓜汁 ・小倉抹茶ミルク
卵・大豆	乳・卵	大豆	大豆・なす・乳・卵	大豆・乳
739 27.6 23.8	765 28.7 34.6	749 26.8 21.5	825 31.9 28.5	714 31.4 24.5
14 ・牛乳 ・梅じゃこごはん ・いかフライ ・海藻サラダ ・沢煮椀	15 ・牛乳 ・プルコギ丼 ★わかめスープ ★タピオカポンチ	16 ・牛乳 ・バジルチーズトースト ・ハニーサラダ ・キャベツとコーンのクリームスープ ★キャロットオレンジゼリー	17 ・牛乳 ・わかめごはん ・かつおとじゃがいもの甘辛揚げ ・野菜のごまあえ ・五目汁	18 ・ジョア ・夏野菜のカレーライス ・こまつナサラダ ・小玉すいか
いか・大豆	もやし・果物	乳	大豆	乳・果物
702 30.0 21.5	705 26.1 17.3	704 22.7 30.6	712 32.5 21.6	815 25.7 21.4

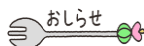
今月の給食目標 夏の食生活を考えよう

- 夏バテに注意した食事をしましょう。
- こまめに水分を摂りましょう。
- 暑さに負けない体を作りましょう。



2学期始業式は
9月1日(月)、
給食は9月2日(火)
からです。

夏休みも生活リズム
を崩さず、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて元気に過ごしましょう！



- ☆献立は都合により変更になることがあります。
- ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。
- ☆「アレルゲン」は飲料牛乳以外のアレルゲンを表示しています。
- ★はリクエスト献立です。