



〔 7 月 献 立 表 〕



2026年 7月

江東区立南砂中学校

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	エネルギー たんぱく質
1 水	わかめご飯	○	じゃがのそぼろ煮 ゆで野菜（ごま） オレンジ	牛乳、炊き込みわかめ、豚ひき肉	精白米、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、ごま油、白ごま、白すりごま	こまつな、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、りょくとうもやし、れんこん	819 kcal 27.5 g
2 木	麻婆丼 (とうもろこしの皮むき) 給食委員1年生	○	白菜とベーコンのスープ ゆでとうもろこし 	牛乳、豚ひき肉、米みそ、八丁みそ、木綿豆腐、ベーコン、大豆	精白米、サラダ油、三温糖、澱粉、ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ（水煮）、にら、にんじん、はくさい、とうもろこし (旬の食材とうもろこし)	866 kcal 37.9 g
3 金	鶏五目ご飯	○	焼きししゃも（カレー風味） 揚げポテト ゆかりあえ わかめのすまし汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、木綿豆腐、生わかめ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ごぼう、たけのこ（水煮）、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ゆかり、えのきたけ、こまつな、はくさい	852 kcal 40.6 g
6 月	ご飯	○	いかのチリソース ひよこ豆入りゆで野菜 中華風コンソースープ	牛乳、いか、ひよこまめ、豚肉	精白米、大豆油、澱粉、ごま油、三温糖、サラダ油、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、にんじん、とうもろこし、万能ねぎ	824 kcal 29.4 g
7 火	ちらしずし (七夕献立) 	○	わかめ入りゆで野菜 そうめん汁 メロン	牛乳、ツナ、油揚げ、たまご、生わかめ、木綿豆腐	精白米、上白糖、三温糖、サラダ油、ごま油、そうめん（乾）	にんじん、かんぴょう（乾）、干し椎茸、れんこん、さやいんげん、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、玉葱、えのきたけ、メロン	777 kcal 29.3 g
8 水	冷やしきつねうどん	○	魚の揚げもの かぼちゃの揚げもの かんぴょうのあえもの	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、油揚げ、うずら卵、白身魚	サラダ油、三温糖、冷凍うどん、大豆油、澱粉、白ごま、上白糖、ごま油	にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、西洋かぼちゃ、かんぴょう（乾）、りょくとうもやし、にんじん	763 kcal 38.8 g
9 木	セサミトースト	○	鶏肉のバーベキューソース ゆで野菜サラダ 青菜と卵のスープ	牛乳、鶏肉、たまご、ベーコン	食パン、白ごま、グラニュー糖、マーガリン、白すりごま、サラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、澱粉	しょうが、りんご、ねぎ、にんにく、レモン、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、こまつな	796 kcal 35.8 g
10 金	ご飯	○	あじのスタミナ揚げ 即席漬け けんちん汁	牛乳、あじ、鶏肉、木綿豆腐、焼き竹輪	精白米、大豆油、澱粉、三温糖、サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	745 kcal 33.4 g
13 月	魯肉飯（台湾）  (世界の料理)	○	涼拌黃瓜（台湾） マンゴープリン	牛乳、豚肉、牛乳、練乳、寒天、ゼラチン	精白米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、澱粉、白ごま、ごま油、上白糖	干し椎茸、玉葱、ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、マンゴーピューレ	836 kcal 28.6 g
14 火	照り焼きチキンナン	○	ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、みそ、ピザチーズ、ベーコン、いんげんまめ、うずら卵、プレーンヨーグルト	ナン、サラダ油、三温糖、澱粉、じゃがいも、上白糖	しょうが、玉葱、キャベツ、にんにく、セロリー、にんじん、トマト缶詰、桃缶、みかん缶詰、パイン缶	794 kcal 37.1 g
15 水	なす入りミートソース	○	ゆで野菜（からし） ローストポテト	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、薄力小麦粉、大豆油、三温糖、有塩バター、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、トマト缶詰、なす、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん (旬の食材なす)	820 kcal 29.5 g
16 木	ご飯	○	魚のヒリ辛焼き 蒸し芋のゆで野菜 わかめと卵のスープ	牛乳、白身魚、生わかめ、木綿豆腐、たまご	精白米、ごま油、三温糖、じゃがいも、サラダ油、澱粉	しょうが、にんにく、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、きゅうり、玉葱、ねぎ	791 kcal 37.3 g
17 金	夏野菜のカレーライス	○	ゆで野菜（玉葱ドレッシング） すいか 	牛乳、豚肉	精白米、サラダ油、有塩バター、薄力小麦粉、大豆油、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、西洋かぼちゃ、なす、にがうり、キャベツ、きゅうり、すいか (旬の食材すいか)	873 kcal 23.6 g

★牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更する場合があります。

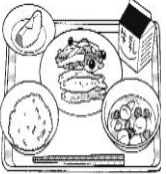
**必ず
食べよう！朝ごはん**

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



**栄養バランスの
よい給食**

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



1