

令和8年度 7月 学校給食献立表

墨田区立吾嬬立花中学校

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		1人分 たんぱく質 脂質
1 水	冷やしきつねうどん	○	フライドポテト 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ	牛乳 あおのり	うどん 砂糖 じゃがいも	油	小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ しょうが みかん	715 kcal 30.7 g 24.7 g
2 木	セルフフィッシュバーガー	○	スコッチブロス 豆乳ごまプリン	メルルーサ たまご ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 豆乳	牛乳 粉寒天 生クリーム	無塩パン 小麦粉 パン粉 押し麦 砂糖 黒砂糖 じゃがいも	油 ねりごま	パセリ 人参	キャベツ セロリ にんにく 玉ねぎ かぶ	762 kcal 35.8 g 31.8 g
3 金	わかめごはん	○	豆腐入りたまご焼き ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	鶏ひき肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 炊き込みわかめ ひじき	米 米粒麦 砂糖 しらたき こんにゃく じゃがいも	油 ごま ごま油 ねりごま	人参 小松菜	生姜 干し椎茸 玉ねぎ 枝豆 ごぼう だいこん	805 kcal 36.0 g 32.4 g
6 月	ジャージャー麺	○	ポテトのおかかまぶし 豆乳ゼリーポンチ	豚ひき肉 みそ 削り節 豆乳	牛乳 粉寒天	むし中華麺 でんぶん じゃがいも 砂糖	油 すりごま ごま油	人参 にら	しょうが にんにく たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ きゅうり みかん缶 黄桃缶	756 kcal 30.9 g 20.9 g
7 火	～行事食 七夕献立～ ちらし寿司	○	そうめんのすまし汁 旬の野菜 枝豆	鶏肉 油揚げ たまご	牛乳 みぎみのり	米 そうめん 砂糖	油	人参 きぬさや 小松菜	干しいたけ えだまめ	756 kcal 32.8 g 25.1 g
8 水	～鹿児島県 郷土料理～ 鶏飯（けいはん）	○	ししゃものごま揚げ カリカリ油揚げのサラダ	鶏肉 油揚げ たまご	牛乳 ししゃも	米 砂糖 でんぶん 米粉	油 ごま 黒ごま ごま油	人参 葉ねぎ 小松菜	干しいたけ しょうが きゃべつ	811 kcal 33.9 g 31.7 g
9 木	ピザトースト	○	ビーンズチャウダー ガーリックドレッシングサラダ 冷凍みかん	ベーコン 豚肉 あさり レンズまめ	牛乳 脱脂粉乳 ピザチーズ 生クリーム 耐熱系寒天 わかめ	無塩食パン じゃがいも 米粉 三温糖	油 ごま オリーブ油	人参 ホールトマト ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ みかん	810 kcal 37.0 g 31.3 g
10 金	麦ごはん	○	チキンチキンごぼう からし和え わかめスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	米 米粒麦 でんぶん 米粉 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	ごぼう しょうが きゃべつ もやし たけのこ たまねぎ えのきたけ	716 kcal 30.4 g 16.5 g
13 月	ベスカトーレ	○	海藻サラダ メロン	ベーコン 豚レバー あさり いか えび	牛乳 海藻ミックス	スパゲティ はちみつ	油 オリーブ油	人参 ホールトマト ピーマン パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム もやし メロン	689 kcal 33.1 g 19.5 g
14 火	麦ごはん	○	鯉と高野豆腐のごまみそ和え おひたし 旬の野菜 冬瓜汁	凍り豆腐 かつお 米みそ 糸削り 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 米粒麦 でんぶん 三温糖	油 ごま	人参 小松菜	生姜 きゃべつ もやし しめじ とうがん	801 kcal 40.5 g 26.6 g
15 水	～世界の料理 メキシコ～ チリコンカンライス	○	ツナ入りサラダ ★ゼリーのセレクト給食★ ①みかん入りミルクゼリー ②みかん入りサイダーゼリー	豚レバー 豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳	米 米粒麦 米粉 はちみつ 砂糖	オリーブ油 油 バター	ホールトマト 赤ピーマン さやいんげん にんじん	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン みかん缶	845 kcal 33.6 g 28.4 g
16 木	ねぎ塩豚丼	○	豆腐入り五目スープ 旬の野菜 とうもろこし	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 押麦 でんぶん 砂糖	ごま ごま油 油	人参 葉ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ もやし レモン 生姜 きゃべつ とうもろこし	771 kcal 34.1 g 26.6 g
17 金	～夏野菜をおいしく食べよう～ 夏野菜の米粉カレー	○	ビーンズサラダ すいか	豚レバー ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	米 米粒麦 米粉 でんぶん 砂糖	バター 油	人参 ホールトマト さやいんげん	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ ズッキーナ なす ホールコーン スイカ	884 kcal 29.5 g 20.3 g

※夏休み明けは、9月2日（水）から給食が始まります。

※都合により献立を変更することがあります。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



★七夕の行事食 ～そうめん

毎年7月7日は、五節句の一つ『七夕』です。中国から伝わった「織姫（おりひめ）」と彦星（ひこぼし）」の伝説や日本の「棚機（たなばた）」つ女（め）」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしのよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

