



令和8年度 7月予定献立表



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表	主な使用食材				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	その他	
1 水	麦ごはん		米, 押麦			722 33.0
	もずく入り卵焼き	鶏ひき肉, もずく, 鶏卵	油, 上白糖	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	塩, しょうゆ, だし汁, うすくちしょうゆ	
	青菜とえのきだけのおひたし	糸削り	上白糖	こまつな, もやし, えのきたけ, にんじん	だし汁, しょうゆ	
	にらのみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ		たまねぎ, にら	だし昆布, 厚けずり	
2 木	たこめし	油揚げ, たこ	米, 米粒麦, 上白糖	しょうがが汁, 洗いごぼう, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	厚けずり, だし昆布, 塩, 清酒, だし汁, みりん, うすくちしょうゆ, しょうゆ	721 30.3
	トマト肉じゃが	豚肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	たまねぎ, にんじん, トマト, こまつな	清酒, しょうゆ, だし汁, 塩	
	ゆで枝豆			えだまめ	塩	
3 金	はちみつレモントースト		食パン, バター, はちみつ	レモン		793 30.0
	チリコンカン	鶏ひき肉, 豚レバーチップ, レンズまめ, ひよこ豆, キドニービーンズ	オリーブ油, 油, 小麦粉	にんにく, セロリ, たまねぎ, トマト缶, 赤ピーマン, さやいんげん	赤ワイン, ウスターソース, どんこつ, 塩, こしょう, ケチャップ, 中濃ソース, チリパウダー, カエンペッパー, パプリカ, クミン	
	すいか又はパイナップル			すいか, パインアップル		
6 月	麦ごはん		米, 押麦			762 33.5
	鮭の韓国風漬け焼き	鮭	ごま油, 上白糖, 白ごま	にんにく	しょうゆ, 清酒, 唐辛子粉	
	チャプチェ	豚中肉	油, 上白糖, ごま油, 緑豆はるさめ, 白ごま	しょうがが汁, にんにく, たけのこ, 干しいたけ, はくさい, キムチ, にんじん, こまつな	しょうゆ, 清酒, うすくちしょうゆ	
	トックスープ	鶏肉, 木綿豆腐, 生わかめ	でんぶん, トック, 白ごま, ごま油	たまねぎ, ねぎ	とりがら, 清酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
7 火	五目寿司	鶏肉, 凍り豆腐, 油揚げ, 鶏卵, きざみり	米, 米粒麦, 上白糖, 油	干しいたけ, にんじん, さやえんどう	酢, 塩, だし汁, しょうゆ, みりん, 清酒	763 29.9
	そうめんのすまし汁	鶏肉, 木綿豆腐	豆麩, そうめん	にんじん, 干しいたけ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 塩, しょうゆ	
	星空ゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース, ナタデココ		
8 水	黒砂糖パン		黒砂糖パン			724 31.9
	ムスカ風	鶏ひき肉, 鶏ひき肉, 豚レバーチップ, レンズまめ, ピザチーズ	オリーブ油, 上白糖, 油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, トマト缶, なす	赤ワイン, スープ, ケチャップ, トマトピューレー, 塩, こしょう, ウスターソース, 中濃ソース	
	野菜スープ	豚中肉	油, ABCマカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, エリンギ, こまつな	どんこつ, 塩, こしょう, しょうゆ	
9 木	冷やしごまだれうどん	鶏肉, 油揚げ, みそ, 海藻ミックス	上白糖, ねりごま, 白ごま, 白すりごま, でんぶん, ごま油, うどん, サラダ油	もやし, にんじん, きゅうり	だし昆布, 厚けずり, 清酒, しょうゆ, 塩, みりん, 酢	814 28.0
	青のりポテト	あおのり	あげ油, じゃがいも		塩	
	アロエ入りフルーツカクテル		上白糖	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, アロエ缶	白ワイン	
10 金	夏野菜のカレーライス	鶏ひき肉, レンズまめ	米, 押麦, 油, はちみつ, あげ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, ズッキーニ, なす, かぼちゃ, さやいんげん	赤ワイン, こしょう, とりがら, 塩, 中濃ソース, しょうゆ, カレー粉, ローリエ粉, ガラムマサラ	930 29.4
	みそドレッシングサラダ	白みそ	じゃがいも, はちみつ, サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん	塩, 酢	
	小倉ミルクゼリー	粉寒天, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, ゆで小豆	上白糖			
13 月	セルフフィッシュドッグ	メルルーサ	無塩パン, あげ油, 小麦粉, パン粉	キャベツ	白ワイン, こしょう, 中濃ソース, ケチャップ, ウスターソース, スープ	706 34.7
	ワンタンスープ	豚中肉	油, ワンタンの皮	しょうがが汁, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ, こまつな	清酒, しょうゆ, とりがら, 塩, こしょう	
	オレンジつぶゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース, みかん缶		
14 火	どうもろこしごはん		米, 米粒麦	どうもろこし	清酒, 塩, しょうゆ	759 36.6
	鯖の香味焼き	さば		しょうがが汁, ねぎ	みりん, しょうゆ, 清酒, さんしょう	
	ひじきの炒め煮	鶏肉, 干ひじき, 油揚げ	油, つきこんにゃく, 上白糖	にんじん, えだまめ	だし汁, みりん, しょうゆ	
	根菜汁	鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ	こんにゃく	にんじん, 洗いごぼう, だいこん, ねぎ	だし昆布, 厚けずり, 塩, しょうゆ	
15 水	夏の親子丼	鶏肉, 鶏卵	米, 米粒麦, 三温糖	たまねぎ, トマト, こまつな	厚けずり, みりん, 塩, しょうゆ	759 29.6
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	白ごま, 油, ごま油, 上白糖	キャベツ, こまつな, にんじん	しょうゆ, 酢, だし汁	
	メロン			メロン		
16 木	鶏飯(けいはん)	鶏卵, 鶏肉	米, 米粒麦, 上白糖, 油	干しいたけ, しょうがが汁, 葉ねぎ	しょうゆ, みりん, しいたけ汁, 清酒, とりがら, だし昆布, うすくちしょうゆ, 塩	795 34.1
	ししゃもフライ	ししゃも	あげ油, 小麦粉, 生パン粉			
	高野豆腐のごま和え	凍り豆腐	上白糖, 白ごま, ゴマペースト	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん	しょうゆ, だし汁	
17 金	クリームソーススパゲッティ	鶏肉, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, ベビーほたて, いか, あさり, 生クリーム	スパゲティ, サラダ油, 油, 小麦粉	たまねぎ, セロリ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	とりがら, 塩, こしょう, 白ワイン	785 35.8
	海藻サラダ	海藻ミックス	上白糖, サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	しょうゆ, 塩, 米酢, からし粉, 湯	
	バレンシアオレンジ			国産バレンシアオレンジ		