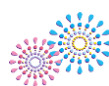


令和8年度



7月献立予定表



墨田区立両国中学校

日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	水	エビのトマトクリーム スパゲッティ		ジャガイモのフレンチサラダ くだもの	ベーコン,えび,スキムミ ルク,生クリーム,粉チー ズ,牛乳	スパゲティ,油,じゃ がいも,はちみつ	セロリ,にんにく,たま ねぎ,にんじん,トマト 缶,ぶなしめじ,こまつ な,キャベツ,きゅうり, オレンジ	797	34.1	456
2	木	【半夏生】 たこめし		トマト肉じゃが 小倉ミルクゼリー	油揚げ,まだこ,牛乳(調 理用含),豚肉,寒天,スキ ムミルク,加糖練乳,小豆	米,砂糖,油,こんに ゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にん じん,こまつな,たまね ぎ,トマト,さやいんげ ん	779	32.9	424
3	金	ごはん		さばのピリ辛焼き 海藻サラダごま風味 豆乳汁	牛乳,さば,海藻ミックス, 糸寒天,豆腐,みそ,豆乳	米,三温糖,でんぶ ん,ごま,砂糖,ゴマ ペースト,ごま油	しょうが,キャベツ,こ まつな,にんじん,コー ン,だいこん,ぶなしめ じ,ねぎ	776	35.0	399
6	月	【ギリシャデー】 黒砂糖パン		ムサカ ツナ入りサラダ くだもの	牛乳,豚肉,豚レバー,ピザ チーズ,ツナ	黒砂糖パン,オリ ーブ油,砂糖,油,小麦 粉,じゃがいも,はち みつ	にんにく,たまねぎ,ト マト,なす,キャベツ,に んじん,きゅうり,コー ン,冷凍みかん	771	30.7	439
7	火	【七夕】 五目寿司		えび入りサラダ そうめんのすまし汁	鶏肉,油揚げ,たまご,さぎ みのり,牛乳,わかめ,えび	米,砂糖,油,そうめ ん,豆麩	干しいたけ,にんじ ん,さやいんげん,キャ ベツ,きゅうり,こまつ な	737	29.1	344
8	水	練りごま豆乳坦々麺		ポテトのおかかまぶし サイダーフルーツポンチ	豆乳,みそ,豚肉,豚レ バー,大豆,牛乳,削り節	油,むし中華めん,ゴ マペースト,ごま油, じゃがいも,砂糖	しょうが,チンゲンサ イ,しょうが,にんにく, たまねぎ,たけのこ,パ イン缶,みかん缶,黄桃 缶,りんご缶,レモン	844	32.1	357
9	木	トマト入り親子丼		ごま酢和え きなこ大豆	鶏肉,たまご,牛乳,煎り大 豆,きな粉	米,米粒麦,ごま油, 砂糖,ごま,ごま	たまねぎ,トマト,こま つな,もやし,にんじん, キャベツ	810	36.0	377
10	金	【鹿児島県の郷土料理】 鶏飯		小魚の青のりからあげ 大豆入りサラダ	たまご,鶏肉,牛乳,いわ し,あおのり,大豆	米,砂糖,油,でんぶ ん,ごま	干しいたけ,しょう が,葉ねぎ,キャベツ,に んじん,きゅうり	727	32.9	493
13	月	【カルシウムデー】 ピザトースト		ビーンズチャウダー じゃこ入りわかめサラダ	ベーコン,ピザチーズ,牛 乳(調理用含),豚肉,あさ り,レンズ豆,スキムミ ルク,生クリーム,わかめ,ち りめんじゃこ	無塩食パン,油,じゃ がいも,米粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,エ リンギ,トマト,ピーマ ン,にんにく,こまつな, 切干しだいこん,キャ ベツ,しょうが	723	35.6	604
14	火	鶏あんかけ丼		トマトのサンラータン風 くだもの	鶏肉,牛乳,豚肉,たまご	米,米粒麦,油,砂糖, でんぶん,ごま油,三 温糖	ねぎ,たまねぎ,わけぎ, トマト,しょうが,こま つな,オレンジ	793	32.0	286
15	水	わかめごはん		卵の花卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 みそ汁ニラ入り	炊き込みわかめ,牛乳,鶏 肉,おから,たまご,糸寒 天,糸削り,豆腐,油揚げ, みそ	米,米粒麦,油,ごま, 砂糖	しょうが,たけのこ,に んじん,こまつな,もや し,たまねぎ,にら	753	33.1	466
16	木	冷やしきつねうどん		【地場産物】 フライドポテト ゆでとうもろこし	鶏肉,油揚げ,牛乳,あおの り	砂糖,冷凍うどん, 油,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,に んじん,ねぎ,こまつな, とうもろこし	779	32.9	379
17	金	セルフイカフライドック		スコッチブロス 【セレクト給食】 A. すいか B. メロン	いか,たまご,牛乳,ベー コン,鶏肉,ひよこ豆	無塩パン,油,小麦 粉,パン粉,じゃがい も,押麦	キャベツ,セロリ,にん にく,たまねぎ,にんじ ん,かぶ,パセリ,すいか, メロン	A 715 B 702	35.5 35.7	329 330

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【行事食】

たこめし＊半夏生(はんげしょう)＊

半夏生とは、夏至の日から数えて11日目頃、今年は7月2日にあたります。農家には大事な節目の日で、この日に豊作を願ってたこを食べる習慣があります。

そうめんのすまし汁＊七夕＊

七夕には、古くからそうめんを食べる風習があります。給食では、そうめんのすまし汁に星形のお麩を浮かべ、天の川に見立てて作ります。



【セレクト給食】

＊夏の果物セレクト＊

目的:夏が旬の果物を食べよう!

献立: A.すいか

B.メロン

★夏が旬の果物は、水分を豊富に含むものが多く、体を冷やし水分補給の役割も果たしてくれます。



【世界の料理】

ムサカ(ギリシャ)・・・ギリシャの代表的な料理で、ひき肉・ナス・じゃがいも・チーズを重ねてオーブンで焼いた料理です。ラザニアの原型といわれています。



【地場産物】

★ 16日の「ゆでとうもろこし」は、都内の瑞穂町で生産された東京都エコ農産物です。化学合成農薬と化学肥料を削減して作られた農産物で、都が認証しているものになります。当日の朝に収穫したものを学校まで持ってきてくれるのでとても新鮮なとうもろこしです。



【郷土料理】

鶏飯

鹿児島県の奄美群島の郷土料理で「けいはん」と読みます。ご飯の上に具材をのせ、鶏ガラスープをかけてお茶漬けのように食べます。