



令和8年7月 予定献立表



墨田区立整川中学校

日	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1献立 総量 栄養成分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	ミルクパン	牛乳 	鶏肉	脱脂粉乳、牛乳、生クリーム、ビザチーズ	人参	玉ねぎ、マヨネーズ、コーン	ミルクパン		751 kcal
	ポテトグラタン		ハム		人参、小松菜	キャベツ	じゃが芋、小麦粉、コーン フレーク	油、バター	31.4 g
	ハムサラダ						上白糖	オリーブ油	546 mg
	メロン					メロン			3.3 g
2 木	シュガーパタートースト	牛乳					食パン、グラニュー糖	バター	781 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉、大豆		人参、トマト	にんにく、セロリ、玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油、バター	34.0 g
	ポテトサラダ				人参	コーン、きゅうり	じゃが芋、上白糖	サラダ油、エッグケア マヨ	332 mg
									3.1 g
3 金	牛すねカレー	牛乳 	牛肉	ヨーグルト	人参、トマト	にんにく、しょうが、りんご、玉ねぎ	米、もち麦、小麦粉	バター	856 kcal
	ツナサラダ		ツナ		人参	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根	上白糖	なたね油	29.1 g
	チョコチップマフィン		鶏卵	牛乳			上白糖、蜂蜜、さつまいも、小麦粉、チョコチップ	バター	334 mg
									2.5 g
6 月	ごはん	牛乳					米		797 kcal
	肉野菜炒め		豚肉		人参、にら	玉ねぎ、ちやし、キャベツ、きくらげ、りんご、にんにく、しょうが	上白糖、片栗粉	油、ごま油	20.6 g
	マロニーあえ				人参、チンゲンサイ	キャベツ、ねぎ	マロニー、上白糖	ごま油、ねりごま	368 mg
	冷凍みかん					冷凍みかん			2.7 g
7 火	ちらし寿司	牛乳 	高野豆腐、鶏卵	きざみのり	人参	れんこん、干椎茸、かんぴょう、枝豆	米、もち麦、上白糖	油	719 kcal
	しらす和え			しらす	しそ、人参、小松菜	キャベツ、ちやし			12.9 g
	そうめんのすまし汁		かまぼこ		人参、小松菜	大根	そうめん		412 mg
	水ようかん		小豆	粉寒天			上白糖		3.6 g
8 水	ごはん	牛乳					米		783 kcal
	鮭のみりん焼き		鮭						25.1 g
	ひじき豆		大豆、油揚げ	芽ひじき	人参、さやいんげん		上白糖		341 mg
	キャベツ豚汁		豚肉、豆腐、みそ		人参	玉ねぎ、キャベツ		油	2.4 g
9 木	ピザトースト	牛乳 	ソーセージ	ビザチーズ	ピーマン	玉ねぎ、マヨネーズ	食パン	オリーブ油、油	727 kcal
	クラムチャウダー		貝柱、あさり	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	人参、パセリ	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、コーン	じゃが芋、米粉	油	32.1 g
	炒り卵サラダ		鶏卵		人参、小松菜	キャベツ、コーン	上白糖	サラダ油、エッグケア マヨ	596 mg
									3.5 g
10 金	おろしツナスパゲッティ	牛乳 	ツナ	きざみのり		玉ねぎ、大根、レモン	スパゲティ、上白糖	オリーブ油	799 kcal
	フライドポテト						じゃが芋	あげ油	26.7 g
	小玉スイカ					小玉すいか			294 mg
									2.5 g
13 月	ジャージャー麺	牛乳 	豚ひき肉、赤みそ		人参、にら	しょうが、にんにく、たけのこ、干椎茸、ねぎ、きゅうり、ちやし	燕中華麺、片栗粉	すりごま、ごま油	775 kcal
	じゃが芋の中華サラダ				人参	コーン、枝豆、ねぎ、にんにく	じゃが芋、上白糖	ごま油	22.7 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん缶、桃缶、パイナップル缶	三温糖		437 mg
									3.4 g
14 火	ごはん あさり昆布	牛乳	あさり	昆布		しょうが	米、上白糖、水あめ		720 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		鶏卵	ししゃも、あおのり			小麦粉	あげ油	22.9 g
	野菜の辛子和え				小松菜	キャベツ			511 mg
	沢煮碗		鶏肉、油揚げ		人参、小松菜	大根、ねぎ	つきごんにゃく、片栗粉		2.6 g
15 水	親子丼	牛乳	鶏ひき肉、鶏肉、鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米、もち麦、片栗粉	サラダ油	864 kcal
	いかとわかめの酢の物		いか	わかめ		もやし、きゅうり	上白糖		28.6 g
	みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ		小松菜	ねぎ			385 mg
	ぶどうゼリー			粉寒天		ぶどうジュース	上白糖		3.5 g
16 木	ごはん	牛乳					米		725 kcal
	さばのしぐれ煮		さば			しょうが	上白糖		24.6 g
	ゆかり和え				小松菜、人参	キャベツ、ゆかり			394 mg
	みそ汁		生揚げ、みそ	わかめ		大根、ねぎ			2.4 g
17 金	ごまご飯	牛乳 					米、もち麦	白ごま	821 kcal
	チキン南蛮		鶏肉、鶏卵				小麦粉、上白糖	あげ油	32.1 g
	糸寒天サラダ			糸寒天	人参	もやし、きゅうり、にんにく	上白糖	ごま油	380 mg
	豚汁		豚肉、焼き豆腐、みそ		人参	ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	こんにゃく、じゃが芋	油	2.5 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。