

[7 月 献 立 表]



2026年 7月

江東区立大島西中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 主に血や肉になる | | 緑の仲間 主に体の調子を整える | | 黄の仲間 主に熱や力の元になる | | 1食当り たんぱく質 脂質 |
|-----|-------------------|----|---------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|---------------------------|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1水 | とうもろこしご飯 | ○ | ほきのピリ辛ソース 小松菜の和え物 豆腐とえのきのすまし汁 | ホキ, 削り節, 木綿豆腐 | 牛乳, 出し昆布 | 万能ねぎ, ビーマン, 赤ビーマン, こまつな, にんじん | とうもろこし, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, えのきたけ, ねぎ | 米, てん粉, 上白糖, 三温糖 | 植物油, ごま油, 白ごま | 752kcal 30.8g 20.6g |
| 2木 | 【沖縄料理献立】 タコライス | ○ | もずくスープ パイナップル | 豚ひき肉, 大豆, 削り節, 木綿豆腐, 鶏卵 | 牛乳, ダイスターズ, もずく | トマト缶詰, トマトピューレ, ビーマン, トマト, にんじん | にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, パイナップル | 米, 小麦粉, てん粉 | 植物油 | 815kcal 31.4g 22.6g |
| 3金 | ご飯 | ○ | ひじき入りコロッケ もやしあえ 具だくさんみそ汁 | 豚ひき肉, 大豆, うずら卵, 鶏卵, 削り節, 木綿豆腐 | 牛乳, スキムミルク, 干ひじき, 牛乳 | にんじん, こまつな | 玉ねぎ, もやし, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ | 米, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉, 乾燥パン粉, 三温糖 | 大豆油, 植物油, ごま油, 白ごま | 903kcal 31.4g 25.2g |
| 6月 | ご飯 | ○ | 白身魚のヤンニョムソースがけ 粉ふきいも 卵入りわかめスープ | メルルーサ, 削り節, 木綿豆腐, 鶏卵 | 牛乳, 生わかめ | にんじん, 万能ねぎ | しょうが, にんにく, はくさい | 米, てん粉, はちみつ, じゃがいも | 大豆油, ごま油, 白ごま | 803kcal 33.9g 20.7g |
| 7火 | 【七夕の献立】 ちらしずし | ○ | ししゃもとちくわの磯辺揚げ おかかあえ そうめん汁 | 油揚げ, 鶏卵, 焼き竹輪, 糸がきかつお, 削り節, 木綿豆腐, かまぼこ | 牛乳, 刻みのり, ししゃも, あおのり | にんじん, こまつな, オクラ | 干し椎茸, かんぴょう, 枝豆, キャベツ, もやし, ねぎ | 米, 三温糖, 小麦粉, とうもろこし | 白ごま, 植物油, 大豆油 | 840kcal 34.2g 26.0g |
| 8水 | セサミトースト | ○ | 豆乳クリームシチュー にんじんとツナのゆで野菜 | ベーコン, ぶた肉, 豆乳, ツナ缶詰 | 牛乳, 生クリーム, スキムミルク | にんじん, かぶ | 玉ねぎ, スイートコーン, かぶ根, エリンギ, きゅうり, キャベツ | 食パン, グラニュー糖, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖 | 白ごま, マーガリン, 植物油, バター | 838kcal 23.7g 36.8g |
| 9木 | ご飯+おかかふりかけ | ○ | 塩麹肉じゃが からし醤油ゆで野菜 すいか | 粉かつお, ぶた肉, 削り節 | 牛乳 | にんじん, こまつな | 玉ねぎ, ねぎ, グリンピース, はくさい, もやし, すいか | 米, 三温糖, じゃがいも, 板こんにゃく | 白ごま, 植物油 | 801kcal 29.6g 14.4g |
| 10金 | ご飯 | ○ | レバーとポテトのマリアナソース ゴマドレゆで野菜 たまごスープ | 豚レバー, 大豆, 鶏卵 | 牛乳 | にんじん, こまつな | しょうが, キャベツ, きゅうり, スイートコーン, ねぎ | 米, てん粉, じゃがいも, 三温糖 | 大豆油, 植物油, ごま油, 白ごま | 808kcal 27.2g 26.3g |
| 13月 | 冷やしうどん | ○ | 大豆とオクラのかき揚げ キャベツときゅうりのゆで野菜 | とり肉, 油揚げ, 削り節, 大豆, 鶏卵 | 牛乳, 出し昆布 | にんじん, こまつな, オクラ | 玉ねぎ, スイートコーン, キャベツ, きゅうり | 冷凍うどん, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉 | ごま油, 大豆油, 植物油 | 789kcal 28.5g 27.1g |
| 14火 | ご飯 | ○ | サバの塩焼き じゃがいものきんぴら炒め とうがんのすり流し | さば, ぶた肉, 削り節, とり肉, 絹ごし豆腐 | 牛乳, 出し昆布 | にんじん | ごぼう, とうがん, しょうが | 米, つきこんにゃく, 三温糖, じゃがいも, てん粉 | 植物油, 白ごま | 852kcal 36.2g 26.0g |
| 15水 | 照り焼きチキンバーガー | ○ | きのこ青菜のミルクスープ ツナ入りゆで野菜 | とり肉, ベーコン, 千切り, ツナ缶詰 | 牛乳, 牛乳, スキムミルク, 生クリーム | にんじん, こまつな | しょうが, 玉ねぎ, スイートコーン, しめじ, キャベツ, きゅうり | 丸パン, 三温糖, てん粉, じゃがいも, 小麦粉 | 植物油, バター, ごま油 | 747kcal 30.3g 29.7g |
| 16木 | キムチ炒飯 | ○ | ごま風味春雨サラダ 中華スープ ミルクゼリーピーチソース | ぶた肉, 鶏卵, ロースハム, とり肉, 木綿豆腐 | 牛乳, 粉寒天, 牛乳, 生クリーム | にんじん, ビーマン, チンゲンツァイ | しょうが, にんにく, はくさい, キムチ漬, きゅうり, もやし, 玉ねぎ, 干し椎茸, はくさい, ねぎ, 黄桃缶, レモン | 米, 三温糖, 緑豆はるさめ, じゃがいも, 上白糖 | 植物油, 白ごま, サラダ油, ごま油 | 901kcal 31.4g 31.6g |
| 19金 | 給食なし | | | | | | | | | |



厳しい暑さ乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

☆都合によって献立が変わることがあります。
☆夏季休業明けは7月1日から給食があります。

| | | | |
|------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p> | <p>冷たい麺は具だくさんにする</p> | <p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p> | <p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p> |
|------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|