

2026年度



7月 予 定 献 立 表



足立区立東島根中学校

日	曜 日	献立	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	栄養価		
						1人1日 (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
1	水	チョコチップパン 夏野菜のグラタン ふわふわ卵スープ	牛乳 学乳,鶏肉,白いんげんビューレ, 生クリーム,ピザチーズ,ベーコ ン,レンズまめ,たまご,粉チーズ	チョコチップパン,マカロニ,油, 小麦粉,バター,パン粉,じゃがい も	玉葱,にんじん,かぼちゃ,こまつ な,ホールコーン,えだまめ	870	110.3	36.9
2	木	豆乳坦々うどん のり塩ポテトビーンズ すもも(プラム)	牛乳 学乳,豚肉,大豆ミート,八丁味噌, 豆乳,赤みそ,ひよこまめ,あおの り	冷凍うどん,ごま油,砂糖,練りご ま,白いりごま,じゃがいも,でん ぷん,油	にんじん,こまつな,もやし,にん にく(りん壺),しょうが,玉葱,たけ のこ,すもも(プラム)	791	114.4	31.0
3	金	わかめご飯 ししゃもの変わり揚げ 野菜のおかか和え むらくも汁	牛乳 学乳,わかめご飯の素,ししゃも, たまご,糸けすり節,鶏肉,木綿豆 腐,カットわかめ	米,小麦粉,油,でんぷん	にんじん,パセリ,こまつな,もや し,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ	715	102.0	30.5
6	月	ごはん 味付けのり カレー肉じゃが 野菜のアーモンド和え 冷凍みかん	牛乳 学乳,味付けのり,豚肉,生揚げ	米,油,じゃがいも,こんにゃく,砂 糖,アーモンド	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやい んげん,キャベツ,こまつな,ホー ルコーン,冷凍みかん	827	135.1	34.7
7	火	●季節の献立「七夕」● あなご入りちらし寿司 野菜のおひたし 天の川汁 セタゼリー	牛乳 学乳,あなごは焼き,油揚げ,卵, 木綿豆腐,ちらしままご,わか め,粉寒天	米,砂糖,油,そうめん	にんじん,干し椎茸,れんこん,え だまめ,もやし,こまつな,長ねぎ, ナタデココ	744	114.2	27.0
8	水	ちくわパン ラーメンサラダ どさんこ汁	牛乳 学乳,ツナオイル漬け,焼き竹輪, ピザチーズ,ロースハム,わかめ, 豚肉,白みそ	無塩パン,油,エッグケアマヨ ネーズ,ラーメン,白いりごま,ご ま油,砂糖,じゃがいも,バター	玉葱,もやし,キャベツ,きゅうり, にんじん,長ねぎ,にんにく,ホー ルコーン	734	84.4	33.3
9	木	タラとビーンズのタコライス きのこことベーコンの豆乳スープ パイナップル	牛乳 学乳,豚肉,たら,レンズまめ,ひよ こまめ,粉チーズ,サラダチーズ, ベーコン,豆乳	米,油,砂糖,エッグケアマヨネ ーズ	にんにく,しょうが,黄ピーマン, 玉葱,にんじん,トマト,もやし,こ まつな,レモン汁,ぶなしめじ,エ リンギ,ブロックリーパイン ホール	780	119.3	31.9
10	金	ソース焼きそば 切り干し大根のサラダ じゃがまる	牛乳 学乳,豚肉,いか,むきえび,あおの り,ロースハム,サラダチーズ	蒸し中華めん,油,白いりごま,ご ま油,砂糖,じゃがいも,でんぷん	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし, 干し椎茸,切干しだいこん,きゅ うり	782	104.4	38.2
13	月	🍎野菜の日給食🍎 今月の野菜「ピーマン」 ごはん じゃこピーマン 生揚げのみそ炒め フルーツヨーグルト	牛乳 学乳,ちりめん,豚肉,生揚げ,赤み そ,プレーンヨーグルト	米,砂糖,ごま油,白いりごま,三温 糖,油,でんぷん	ピーマン,キャベツ,玉葱,たけの こ,にんじん,干し椎茸,しょうが, にんにく,こまつな,マンゴー缶, もも缶,みかん缶	802	122.6	31.2
14	火	ごはん お好み焼き風卵焼き 野菜のごま醤油和え 夏のっぺい汁	牛乳 学乳,鶏肉,たまご,あおのり,糸け すり節,生揚げ	米,油,砂糖,エッグケアマヨネ ーズ,でんぷん,ごま油,白いりごま, じゃがいも	玉葱,キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,長ねぎ,しょうが,とう がん	754	102.7	30.1
15	水	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー シュリンプサラダ	牛乳 学乳,ベーコン,豚肉,豚レバー,い んげんまめ,レンズまめ,粉チー ズ,むきえび	食パン,バター,オリーブ油,油, じゃがいも,小麦粉,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッ シュルーム,赤ピーマン,トマト 缶,キャベツ,きゅうり,もやし	753	91.4	31.6
16	木	ごはん アジフライ 野菜のボン酢和え みそ汁	牛乳 学乳,あじ生開き,生揚げ,わかめ, 赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉,油,白いりごま, 砂糖,じゃがいも	きゅうり,キャベツ,にんじん,こ まつな,レモン汁,玉葱,えのきた け	750	114.2	31.6
17	金	夏野菜カレー グリーンサラダ すいか	牛乳 学乳,豚肉,レンズまめ	米,油,バター,小麦粉,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,かぼ ちゃ,なす,ズッキーニ,キャベツ, こまつな,きゅうり,アスパラガ ス,すいか	847	140.0	25.9

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります

夏休み明けの給食は、9月1日(火)から始まります。

