

令和8年度7月予定献立表

杉並区立神明中学校

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 食塩相当量 脂質			
1 水	天津飯 ビーフンスープ メロン	○	たまご むきえび とり骨(スープ) 豚肉	牛乳 出し昆布	米 麦 でんぷん さとう ビーフン	サラダ油 にんじん ニラ こまつな たけのこ ながねぎ グリーンピース(冷) もやし たまねぎ 乾しい たけ しょうが メロ ン	707 kcal 31.3 g 3.2 g 19.7 g		
2 木	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 吉野汁 五目きんぴら	○	ホキ 赤色辛みそ さば節(ダシ) 油揚げ かまぼこ とり肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 出し昆布	白すりごま サラダ油	にんじん みつば さやいんげん ながねぎ ごぼう れんこん	707 kcal 34.2 g 3.4 g 14.9 g		
3 金	炒めジャージャ麺 じゃが芋もち 冷凍みかん	○	たまご 豚挽き肉 赤色辛みそ とり骨(スープ)	牛乳 あおのり ビザ用チーズ	蒸し中華めん さとう でんぷん じゃがいも	サラダ油 揚げ油 にんじん ピーマン もやし きゅうり にんにく しょうが ながねぎ たけのこ 乾しいたけ 冷凍みか ん	797 kcal 32.2 g 2.9 g 31.7 g		
6 月	ナシゴレン トマトと卵のスープ のり塩ポテトビーンズ	○	たまご 大豆 むきえび とり肉 あさり(冷) とり骨(スープ)	牛乳 あおのり	米 麦 でんぷん じゃがいも	サラダ油 油揚げ にんじん トマト 赤ピーマン ピーマン こまつな	たまねぎ セロリー ホールコーン(缶) しょうが にんにく 黄ピーマン	716 kcal 31.5 g 3.2 g 21.6 g	
7 火	さんまの混ぜご飯 七夕汁 蒸しとうもろこし	○	さんま とり肉 さば節(ダシ) 油揚げ かまぼこ	牛乳 出し昆布	米 麦 でんぷん さとう そうめん	揚げ油 にんじん オクラ こまつな	しょうが えのきだけ たまねぎ ながねぎ さとう とうもろこし	803 kcal 29.1 g 3.5 g 28.3 g	
8 水	麦ごはん ししゃもの二色揚げ 肉じゃが 野菜の辛子和え	○	豚肉 ししゃも あおのり	米 麦 小麦粉 じゃがいも つきこんにゃく さとう	白炒りごま 揚げ油 サラダ油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース(冷) もやし	735 kcal 27.9 g 2.2 g 23.6 g	
9 木	【セレクト給食】 夏野菜カレー ーロカツ または ハンバーグ じゃこサラダ・オレンジゼリー 牛乳 または ミルキー		豚肉 豚挽き肉 豚骨(スープ) ゼラチン	牛乳 ミルキー 調理用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 揚げ油 バター 白炒りごま ごま油	にんじ ホールトマト(缶) かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ なす キャベツ オレンジジュース きゅうり みかん (缶)	871 kcal 30.7 g 2.8 g 28.3 g
10 金	麦ごはん サバのレモン焼き 呉汁 いそ和え	○	サバ とうふ さば節(ダシ) 豚肉 大豆 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 出し昆布 もみのり	米 麦 じゃがいも	バター サラダ油	にんじん こまつな ほうれんそう	レモン(汁) ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ ホールコーン(缶)	708 kcal 33.9 g 2.5 g 24.8 g
13 月	ゆかりごはん 変わりコロッケ わかめスープ きゅうりの一塩	○	たまご とうふ 豚挽き肉 さば節(ダシ)	牛乳 生わかめ ひじき(乾)	米 麦 小麦粉 じゃがいも マッシュポテト パン粉(乾) でんぷん	サラダ油 揚げ油	ゆかり にんじ こまつな	たまねぎ きゅうり	769 kcal 23.9 g 3.3 g 26.3 g
14 火	なすとトマトのスパゲティ マセドアンサラダ 白玉入りフルーツポンチ	○	豚挽き肉 赤色辛みそ 絹とうふ	牛乳 粉チーズ	スパゲティ じゃがいも 白玉粉 さとう	サラダ油 揚げ油	ホールトマト(缶) にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり ホールコーン (缶) みかん(缶) な す パイン(缶) 黄桃 (缶) みかん(缶汁)	783 kcal 29.5 g 2.5 g 26.1 g
15 水	麦ごはん 揚げ魚の五目あんかけ かきたま汁 野菜のわさび和え	○	たまご ホキ さば節(ダシ) とり肉 とうふ	牛乳 生わかめ	米 麦 でんぷん さとう	揚げ油 サラダ油	ピーマン にんじん こまつな	しょうが たけのこ キャベツ ながねぎ もやし	740 kcal 35.8 g 3.1 g 26.3 g
16 木	バターライス フェイジョアータ こんにゃくサラダ	○	白いんげん豆 赤いんげん豆 豚肉 パーコン	牛乳	米 麦 こんにゃく さとう	バター サラダ油 白炒りごま ごま油	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	718 kcal 27.4 g 3.0 g 22.9 g
21 火	麦ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き けんちん汁 糸寒天のレモン酢かけ	○	しいら とうふ 赤色辛みそ 油揚げ さば節(ダシ)	牛乳 糸寒天 調理用牛乳 粉チーズ	米 麦 パン粉 (乾) さとう こんにゃく じゃがいも	白炒りごま	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ ホールコーン (缶) キャベツ きゅ うり レモン(果汁)	695 kcal 31.5 g 3.2 g 22.0 g
22 水	五目うま煮丼 中華酢和え マラーカオ	○	たまご 豚肉 いか むきえび かまぼこ さば節(ダシ)	牛乳 生クリーム	米 麦 でんぷん はるさめ さとう コーンスターチ 小麦粉	ごま油 サラダ油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい キャベツ きゅうり もやし	732 kcal 28.8 g 3.3 g 22.8 g
23 木	麦ごはん いわしのかば焼き 大根と豆腐のみそ汁 もやしとキャベツのおかか和え	○	いわし とうふ さば節(ダシ) 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ かつお節	牛乳 生わかめ	小麦粉 さとう でんぷん	揚げ油	こまつな	だいこん ながねぎ キャベツ もやし	710 kcal 31.4 g 3.2 g 23.0 g
24 金	きなこ揚げパン 白いんげん豆のスープ アロエヨーグルト	○	きな粉 パーコン とり骨(スープ) 白いんげん豆	牛乳 プレーンヨーグルト	コッペパン さとう じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ パイン (缶) 黄桃(缶) みか ん(缶) アロエ(缶)	709 kcal 24.8 g 2.7 g 26.3 g

* 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。 * 国内産食材の日 : 7日(火)・23(木)

* 地場産野菜: なす(9日・14日)