

〔配布用献立表〕

令和8年 7月

高井戸中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
1 水	コーンピラフ	○	とり肉	米, 米粒麦, バター	ホールコーン（缶）, 玉ねぎ, にんじん, むきえだまめ（冷）	塩, こしょう	786 kcal 29.0 g
	チリコンカン		赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨（スープ）	炒め油, サラダ油, バター, 小麦粉	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム（缶）, ホールトマト（缶）, セロリ（スープ）	こしょう, 赤ワイン, 中濃ソース, ケチャップ, トマトピューレ, パプリカ（粉）, チリパウダー, しょうゆ, チリソース, 塩	
	くだもの				小玉すいか		
2 木	麦ごはん	○		米, 押し麦			721 kcal 34.6 g
	さばの塩焼き		さば		大根	塩, しょうゆ	
	利休汁		さば節（ダシ）, 豚肉, とうふ, 白みそ	炒め油, つきこんにゃく, じゃがいも, 白練りごま	ごぼう, 大根, にんじん, 乾しいたけ, 小松菜	豆板醤, しょうゆ	
	いそ和え		もみのり		ほうれんそう, もやし, ホールコーン（缶）	しょうゆ	
3 金	ジャージャー麺	○	たまご, 豚挽き肉, 赤みそ, とり骨（スープ）	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, 白炒りごま, さとう, でんぷん, ごま油	もやし, きゅうり, にんにく, しょうが, 長ねぎ, たけのこ（缶）, 乾しいたけ, にんじん, ピーマン	テンメンジャン, 酒, しょうゆ, みりん, ラー油	783 kcal 32.4 g
	じゃが芋もち		あおのり, ピザ用チーズ	じゃがいも, でんぷん, 揚げ油			
	冷凍みかん				冷凍みかん		
6 月	もち麦ごはん	○		米, もち麦			778 kcal 31.1 g
	ミックスフライ		ししゃも, いか	小麦粉, パン粉（乾）, 米粉, 揚げ油		こしょう, 中濃ソース	
	飛鳥汁		さば節（ダシ）, とり肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 調理用牛乳	炒め油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, 大根, 小松菜	酒	
	野菜のからし和え				小松菜, キャベツ, もやし	しょうゆ, からし粉	
7 火	さんまの混ぜご飯	○	さんま	米, 米粒麦, でんぷん, 揚げ油, さとう, 白炒りごま	しょうが（汁）, しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	778 kcal 27.1 g
	七夕汁		さば節（ダシ）, 出し昆布, 油揚げ, とり肉	焼きふ, そうめん	えのきたけ, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, オクラ, 小松菜	塩, 酒, みりん, しょうゆ	
	きゅうりの浅漬け				きゅうり, しょうが	塩, しょうゆ	
	くだもの				小玉すいか		
8 水	麦ごはん	○		米, 押し麦			739 kcal 35.2 g
	さけのみそマヨネーズ焼き		生鮭, 調理用牛乳, 赤みそ, 粉チーズ	マヨネーズ, パン粉（乾）	玉ねぎ, スライスマッシュルーム（缶）	白ワイン	
	けんちん汁		さば節（ダシ）, とうふ, 油揚げ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, 大根, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	しょうゆ, 塩	
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	白炒りごま, さとう	ホールコーン（缶）, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン	しょうゆ, 塩, 酢	
9 木	夏野菜カレー	○	豚肉, 豚骨（スープ）, ピザ用チーズ	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト（缶）, かぼちゃ, なす	塩, こしょう, カレー粉, 酒, ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, ガラムマサラ	818 kcal 24.9 g
	キャベツフレンチ			サラダ油	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう, からし粉	
	蒸しとうもろこし				とうもろこし		

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	その他	エネルギー たんぱく質
10 金	ガパオライス	○	とり挽き肉, 高野豆腐	米, 押し麦, 炒め油, さとう	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン	たかのつめ, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん, オイスターソース, ナンプラー, バジル(粉)	747 kcal
	ビーフンスープ		とり肉, とり骨(スープ)	炒め油, ビーフン	にんじん, もやし, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, しょうが(スグ)	酒, ナンプラー, 塩, こしょう	29.2 g
	パインののヨーグルトケーキ		たまご, プレーンヨーグルト	砂糖, サラダ油, 薄力粉, バター	パインアップル(缶)	ベーキングパウダー	
13 月	揚げパン	○		無塩コッペパン, 揚げ油, さとう		塩	733 kcal
	キャベツと肉団子のスープ煮		豚挽き肉, さば節(ダシ)	でんぷん, はるさめ, ごま油	キャベツ, 長ねぎ, ニラ, しょうが, にんじん, もやし, 木茸, 小松菜	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	16.8 g
	コーン入り粉吹芋			じゃがいも	ホールコーン(缶)	塩, こしょう	
14 火	麦ごはん	○		米, 押し麦			832 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚肩肉	炒め油, じゃがいも, しらたき, さとう, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油	玉ねぎ, にんじん	しょうゆ	31.3 g
	かきたま汁		さば節(ダシ), とり肉, 乾燥わかめ, とうふ, たまご	でんぷん	長ねぎ	酒, 塩, しょうゆ	
	野菜のみそ和え		赤みそ	サラダ油, さとう, ごま油	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり	酢, しょうゆ, こしょう	
15 水	天津飯	○	むきえび, たまご, とり骨(スープ)	米, 米粒麦, 炒め油, でんぷん, さとう	にんじん, たけのこ(缶), ニラ, 長ねぎ, グリンピース(冷)	酒, 塩, しょうゆ	734 kcal
	わかめスープ		乾燥わかめ, とり肉, とうふ, とり骨(スープ)	でんぷん, ごま油	たけのこ(缶), にんじん, 長ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ	33.6 g
	アロエ入りフルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		パインアップル(缶), もも(缶), アロエ(缶)		
16 木 ★	いわしのかばやき丼	○	いわし	米, 押し麦, 米粉, でんぷん, 揚げ油, さとう		しょうゆ, 酒, みりん, 山椒	715 kcal
	大根と豆腐のみそ汁		煮干し(だし), とうふ, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ		大根, 長ねぎ, 小松菜		30.0 g
	もやしとキャベツのおかか和え		かつお節		もやし, にんじん, キャベツ	しょうゆ	
	冷凍みかん				冷凍みかん		

◎都合により献立及び食材の一部を変更することがあります。

◎★は国内産食材の日です。