



7月

献立表



江東区立深川第一中学校

令和8年

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	水	ビビンバ	○	トックスープ パイナップル	牛乳 豚肉 大豆 卵 ガラパック 鶏肉	米 麦 油 三温糖 ごま油 トック	生姜 干し椎茸 人参 ぜんまい水煮 たけのこ 小松菜 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ にんにく えのき チンゲンサイ パイナップル	809	33.3
2	木	ツナマヨチーズトースト	○	ポークビーンズ 小松菜とかりかりベーコンの サラダ	牛乳 まぐろ缶 チーズ ガラパック 豚肉 大豆 わかめ ベーコン	食パン じゃが芋 油 バター ノンエッグマヨネーズ 三温糖 小麦粉 オリーブ油	玉ねぎ コーン缶 パセリ にんにく 生姜 人参 しめじ トマト缶 もやし 小松菜 グリンピース キャベツ	805	34.0
3	金	とうもろこしご飯	○	かじきまぐろのあずま煮 きつね和え 呉汁	牛乳 だし昆布 油揚げ かじきまぐろ 削り節 大豆 糸カツオ	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	とうもろこし 生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜	761	32.6
6	月	ご飯・韓国のりふりかけ	○	スンドゥブ ナムル	牛乳 焼きのり 豚肉 イカ アサリ水煮 豆腐 ガラパック うずら卵	米 麦 砂糖 ごま油 ごま でん粉	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 たけのこ にら もやし 小松菜	843	39
7	火	【七夕献立】 ちらし寿司	○	ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜(土佐じょうゆ) そうめん汁 アセロラゼリー	牛乳 出し昆布 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 卵 シヤモ きざみのり 削り節 糸カツオ 豆腐	米 砂糖 三温糖 油 小麦粉 ごま そうめん	人参 干し椎茸 さやいんげん 白菜 もやし 小松菜 大根 アセロラ果汁 ナタデココ	773	29.5
8	水	【45分時程】 わかめご飯	○	トマト肉じゃが 野菜たっぷりみそ汁 小玉スイカ	牛乳 炊きこみわかめ 豚肉 削り節 油揚げ	米 麦 ごま 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 さやいんげん キャベツ えのき ねぎ 小松菜 トマト もやし こだまスイカ	813	29.4
9	木	スタミナ丼	○	もやしとわかめの ごましょうゆ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚肉 わかめ プレーンヨーグルト	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン もやし 小松菜 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	844	31.8
10	金	ご飯	○	鯖のねぎみそ焼き じゃが芋の煮物 かきたま汁	牛乳 サバ 削り節 豆腐 卵	米 麦 ごま 三温糖 じゃが芋 板こんにやく でん粉	ねぎ 人参 大根 さやいんげん 小松菜	803	36.4
13	月	【セレクト給食】 きな粉揚げパン または ココア揚げパン	○	ワンタンスープ じゃが芋の中華風サラダ	牛乳 きな粉 ガラパック 豚肉 なたと ハム スキムミルク	ミルクパン 油 ごま油 グラニュー糖 ワンタン皮 じゃが芋 ごま	白菜 人参 もやし しめじ ねぎ 小松菜 きゅうり	771 ~ 775	29.6
14	火	ご飯・のり佃煮	○	焼き鮭のおろしかけ こんにやくとじゃがいもピリ辛煮 ごまみそ汁	牛乳 焼きのり ひじき サケ 削り節 わかめ 油揚げ	米 麦 三温糖 水あめ ごま油 突きこんにやく じゃがいも ごま	大根 ごぼう 人参 白菜 小松菜	749	35.8
15	水	冷やしうどん	○	とうもろこしとオクラのかき揚げ はりはりゆで野菜	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 出し昆布 削り節 卵 あさり水煮 焼きちくわ	うどん 油 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油	ねぎ 玉ねぎ 人参 とうもろこし オクラ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	798	30.8
16	木	キムチチャーハン	○	春雨サラダ 豆腐入り中華スープ メロン	牛乳 豚肉 卵 ガラパック 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま 砂糖 春雨 ごま油	生姜 にんにく 人参 ねぎ 白菜キムチ 白菜 キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ メロン	797	27.6
17	金	夏野菜の カレーライス	○	大豆入りゆで野菜 ミルクゼリーピーチソース	牛乳 豚肉 ガラパック 大豆	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり 黄桃缶	878	25.8



夏季休業 7月18日~8月31日



献立は、価格・天候により変更する事があります。

※夏休み明けの給食は9月1日(火)からです。 白衣を洗濯し給食開始日に必ず、持ってきてください。