



7月の給食献立表



令和8年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質	塩相当量
1	水		海鮮中華丼 春雨とツナのサラダ 白玉ポンチ	○	飲用牛乳 鶏こま イカ むきエビ あさり うずら卵 まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 白いりごま さとう 白玉粉	しょうが にんじん 玉葱 はくさい たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ レモン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ りんご	802 316 2.6	Kcal g g
2	木		こぎつねごはん さばの塩焼き こんにやく和え 生揚げのみそ汁	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 油揚げ サバ 60g かつお削り節 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 白いりごま つきこんにやく さとう 油 ごま油	キャベツ こまつな にんじん 玉葱 しめじ	792 378 2.6	Kcal g g
3	金		ココア揚げパン 大豆のチリコンカン キャロット・ラベ (人参サラダ)	○	飲用牛乳 大豆 鶏ひき肉 豚挽肉	胚芽パン・60g 油 三温糖 さとう 米粉 じゃがいも オリーブ油	にんにく とうがらし にんじん 玉葱 トマト缶詰 ビーマン キャベツ	709 30.7 2.4	Kcal g g
6	月	2年 林間学校	[手作り]抹茶パン レバーとポテトの和え物 夏野菜の豆乳クリーム煮	○	飲用牛乳 牛乳・調理用 あずき(ゆで) 豚レバー さけ 豆乳 牛乳・調理用	強力粉 小麦粉 三温糖 油 でん粉 じゃがいも 米粉	しょうが にんじん えだまめ 玉葱 西洋かぼちゃ キャベツ クリームコーン ホールコーン	748 328 2.2	Kcal g g
7	火	2年 林間学校	セタちらしずし 生揚げと冬瓜の煮物 そうめん汁 冷凍みかん	○	飲用牛乳 ひじき たまご 豚こま かつお削り節 生揚げ 絹ごし豆腐 蒸しかまぼこ	精白米 粒麦 三温糖 油 でん粉 そうめん	にんじん 干し椎茸 かんぴょう とうがん しょうが ねぎ 冷凍みかん	747 318 3.0	Kcal g g
8	水	2年 林間学校	ご飯 ビーマンの肉詰め ひじきの炒め煮 トマトとキャベツの夏豚汁	○	飲用牛乳 豚挽肉 木綿豆腐・しほり ピザチーズ 油揚げ ひじき 豚こま 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 生パン粉 三温糖 油	ビーマン 干し椎茸 えのきたけ 玉葱 しめじ にんじん えだまめ トマト キャベツ ねぎ しょうが こまつな	747 31.7 2.7	Kcal g g
9	木	振替休日							
10	金		ひじき入りガーリックライス チキンバルマ (ローガン先生おすすめ料理) フレンチサラダ ABCスープ	○	飲用牛乳 ベーコン ひじき 鶏肉むね肉 たまご ピザチーズ 鶏こま	精白米 粒麦 油 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 オリーブ油 さとう 三温糖 じゃがいも アルファベットマカロニ	にんじん にんにく 玉葱 トマト缶詰 キャベツ きゅうり もやし ホールコーン こまつな	772 36.7 2.8	Kcal g g
11	土	English Day	びっくりピザパン フレンチフライ コールスローサラダ コーン入りミルクスープ	○	飲用牛乳 ベーコン ピザチーズ 豚こま 牛乳・調理用 豆乳	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 バター 油 じゃがいも 三温糖	にんにく 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり にんじん クリームコーン ホールコーン こまつな	727 29.2 2.6	Kcal g g
13	月		ジャージャー麺 冬瓜のスープ たこやき君 スイカ	○	飲用牛乳 豚挽肉 豚レバー 赤みそ 豚こま まだこ あおのり かつお節 おかか	蒸し中華めん 白すりごま 油 三温糖 でん粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 玉葱 えのきたけ とうがん こまつな すいか	712 29.9 3.1	Kcal g g
14	火		五目ごはん ししゃものカレーごま揚げ 切り干し大根の含め煮 にらと卵のみそ汁	○	飲用牛乳 鶏こま ししゃも 油揚げ かつお削り節 たまご 木綿豆腐 白みそ 大豆	精白米 粒麦 つきこんにやく 三温糖 米粉 白いりごま 油 でん粉	干し椎茸 切干しだいこん にんじん 玉葱 にら	771 36.4 2.0	Kcal g g
15	水		バターチキンカレー ポテトオムレツ ゆで枝豆	○	飲用牛乳 若鶏肉胸 レンズまめ 豆乳 ベーコン たまご 牛乳・調理用 生クリーム 粉チーズ	精白米 粒麦 油 三温糖 バター 米粉 じゃがいも	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマト缶詰 トマト えだまめ	800 35.0 2.4	Kcal g g
16	木	セレクト 給食	とうもろこしごはん 魚の子ハラスがけ もやしのおかか和え 夏野菜の味噌汁	○	飲用牛乳 モウカザメ かつお節 おかか かつお削り節 白みそ 赤みそ 大豆	精白米 粒麦 白いりごま でん粉 油 ごま油 三温糖	とうもろこし ホールコーン にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな しめじ さやいんげん なす 西洋かぼちゃ	738 30.1 2.6	Kcal g g
16	木		とうもろこしごはん 鶏のからあげ もやしのおかか和え 夏野菜の味噌汁	○	飲用牛乳 若鶏モモ おかか かつお削り節 白みそ 赤みそ 大豆	精白米 粒麦 白いりごま でん粉 上新粉 油	とうもろこし ホールコーン にんにく しょうが もやし こまつな しめじ さやいんげん なす 西洋かぼちゃ ねぎ	743 31.6 2.5	Kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。
 ☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う。
食材の中心部までしっかりと加熱するなど、衛生的に調理する。



調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。



料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。



料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。



給食だより 7月号

令和 8 年 7 月 1 日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

暑くなってきましたね。暑くて食欲が落ちている人もいないでしょうか。

そこで、皆さんに美味しく楽しく食べてもらいたく調理さんに「清新二中の推しメニュー」を教えてくださいました！特別にコメントもいただきました！さらに、今月の給食に登場するメニューもあります。

しっかり給食を食べて暑さに負けずに過ごしてほしいと思います。



清新二中 給食室推しメニュー



トウロン

学校でも生徒たちからも好評でリクエストにも上がりやすいのでお勧めです。

こぎつねごはん

簡単に家でも真似しやすいメニューです。油揚げに味が染みておいしいです。

レバーのマリアナソース

レバーが苦手な生徒も食べやすく、栄養も取れておすすめです。レバー臭くないようしっかり揚げて作っています。

チキンチキンごぼう

野菜もとれて、ご飯とも合います。

大豆のチリコンカン

家では使いにくい大豆がたくさん入っているので、タンパク質等をとることができます。

たこやきくん

チーズじゃが君
ジャンボ揚げ餃子
等も子どもたちに人気のメニューです。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう	な がら食べはやめよう
て きど (適度) に運動しよう	つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう	や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう	す す (進) んでお手伝いをしよう
	み んなで一緒に食べる機会をつくらう
	に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう

以上のことを心がけて、健康に気をつけて「すてきな夏休みに」してくださいね！



今月の給食より

- 7日 セタメニューです。
- 10日 「チキンパルマ」はニュージーランド等で有名な料理です。ローガン先生に教えていただきました。給食ではすこしアレンジして提供します。お楽しみに★
- 11日 イングリッシュデーに合わせてアメリカ等で親しまれているピザを作ります。
- 12日 セレクト給食です。今回は、魚のチリソースから揚げのセレクトです。