



令和8年度 7月 給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
1 水	★リクエスト給食★ ☆ココア揚げパン	○	和風ツナサラダ うずら卵のスープ煮 果物 (パインアップル)	鶏肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	キャベツ、にんじん、こまつな、 ホールコーン(冷)、セロリー、 玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、 とうがん、パインアップル	706 kcal 27.5 g
2 木	【半夏生献立】 たこ飯	○	豆乳具だくさん豚汁 小麦餅	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	にんじん、しょうが、たけのこ(ゆ で)、えだまめ(冷凍)、ごぼう、 玉葱、しょうが(汁)、さやえんどう	767 kcal 31.5 g
3 金	麦ご飯	○	白身魚と大豆の胡麻がらめ 野菜の磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁 果物 (メロン)	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	しょうが、にんにく、こまつな、 キャベツ、にんじん、もやし、 ねぎ、アンデスメロン	737 kcal 30.2 g
6 月	夏野菜のカレーライス	○	じゃこと野菜のサラダ 果物 (小玉すいか)	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	玉葱、にんにく、しょうが、セロ リー、にんじん、ホールコーン(冷)、 えだまめ(冷凍)、トマト缶詰 (ホール)、ピーマン、西洋かぼ ちゃ、なす、きゅうり、もやし、小	836 kcal 28.9 g
7 火	【七夕献立】 七夕ちらし寿司	○	七夕そうめん汁 ミルク寒天ポンチ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	れんこん、干し椎茸、にんじん、 さやえんどう、オクラ、パイ缶(チ ビット)、みかん缶	696 kcal 25.4 g
8 水	フィッシュバーガー	○	豆まめチャウダー あさりのカリッとサラダ	ホキ、豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	キャベツ、にんじん、セロリー、 玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、 ホールコーン(冷)、しょうが、こまつな	874 kcal 40.2 g
9 木	麦ご飯	○	焼きししゃも 切干大根とハムのサラダ スタミナ納豆 かぼちゃの味噌汁	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	切干しだいこん、にんじん、きゅ うり、キャベツ、しょうが、にんに く、ねぎ、玉葱、西洋かぼちゃ	714 kcal 30.7 g
10 金	チキンライス	○	きのこオムレツ シーザーサラダ ジュリアンヌスープ	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	にんにく、にんじん、玉葱、グリン ピース・冷、マッシュルーム(水煮 缶詰)、エリンギ、ほんしめじ、 きゅうり、ホールコーン(冷)、しよ うが、キャベツ、こまつな	770 kcal 32.9 g
13 月	★リクエスト給食★ 麦ご飯	○	☆イカのチリソースがけ ひじきと野菜のサラダ 粟米湯(ヌミツ)	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	にんじん、玉葱、こまつな、大豆も やし、にんにく、しょうが、黒きく らげ(乾)、ｸﾘｰﾝｺｰﾝ(缶)、ホｰﾙ ｺｰﾝ(冷)、グリンピース・冷	779 kcal 37.0 g
14 火	【セレクト給食】 なすとトマトの スパゲティ	○	まあじの南蛮漬け 粉吹き羊 セレクトゼリー A. ぶどうゼリー (839kcal) B. りんごゼリー (826kcal)	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	にんにく、玉葱、トマト缶詰(ホｰ ﾙ)、なす、にんじん、ピーマン、 ねぎ、ぶどうストレートジュース	839 kcal 36.2 g
15 水	麦ご飯	○	レバーとじゃが芋の甘辛揚げ 茎わかめと野菜の和え物 利休汁	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	しょうが、にんにく、キャベツ、に んじん、もやし、玉葱、えのきた け、葉ねぎ	776 kcal 31.6 g
16 木	【沖縄県】 タコライス	○	ゴーヤチャンプルー もずく汁 果物 (オレンジ)	豚肉、レンズまめ(乾)、 豚肉、ちりめんじゃこ	鶏こま、油揚げ、たまご、 豚こま、白みそ、赤みそ、 豆乳、絹ごし豆腐、きな粉	にんにく、しょうが、玉葱、ピーマ ン、トマト缶詰(ホール)、キャベ ツ、にんじん、ゴーヤ、もやし、こ まつな、えのきたけ、こねぎ、ﾊﾞﾚﾝ ｼﾞｱｯｼﾞ	771 kcal 37.4 g

- ☆食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。
- ☆食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。
- ☆江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。
献立表のエネルギー値も低い数値となっておりますが、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。



