



令和8年

江戸川区立西葛西中学校

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	カロリー (Kcal)
1 水	麦ご飯	○		精白米,粒麦		814
	鉄火みそ		大豆,赤みそ	サラダ油,さとう,白ごま	ごぼう	
	アジフライ		まあじ	小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油)	玉葱	
	小松菜のごま和え			さとう,白ごま,白すりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	
	卵と玉ねぎのみそ汁		白みそ,赤みそ,油揚げ,木綿豆腐,★たまご		玉葱,こまつな	
2 木	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,たけのこ,ねぎ,にら	724
	もやしとわかめのごま醤油		冷凍わかめ	さとう,ごま油,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	
	ピーチ寒天		粉寒天	さとう	★ネクター	
3 金	ツナピラフ	○	まぐろ缶詰	精白米,粒麦,バター,サラダ油	にんじん,玉葱,えだまめ	704
	ポテトオムレツ		豚ひき肉,★たまご,牛乳・調理用	サラダ油,じゃがいも	玉葱	
	旬：枝豆				えだまめ(鞘つき)	
	チキンのトマトスープ煮		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊,鶏こま,レンズまめ	サラダ油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,トマト缶詰	
6 月	ヨーグルトトースト	○	ヨーグルト(無糖),牛乳・調理用	食パン,さとう		728
	ポークシチュー		豚角切り	サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶詰,ぶなしめじ	
	ビーンズチーズサラダ		大豆,ダイスチーズ	サラダ油,三温糖	きゅうり,ホールコーン,キャベツ,にんにく,玉葱	
	バナナ				★バナナ	
7 火	七夕寿司	○	★たまご	精白米,さとう,サラダ油	干し椎茸,にんじん,たけのこ,かんぴょう,えだまめ	700
	鱈のゆず味噌焼き		さわら,白みそ	さとう,でん粉	しょうが,ゆず	
	小松菜のおひたし		かつお節 おかか		こまつな,もやし,にんじん	
	そうめん汁		鶏こま,かまぼこ(卵無),木綿豆腐	そうめん	玉葱,ねぎ,こまつな	
8 水	あんかけ焼きそば	○	豚こま	蒸し中華めん,サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	749
	レバーとポテトのごまからめ		豚レバー,大豆	油(揚げ油),でん粉,三温糖,白ごま,じゃがいも	しょうが,にんにく	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)		みかん缶,パイ缶,りんご缶	
9 木	夏野菜のカレーライス	○	豚こま,レンズまめ	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,なす,西洋かぼちゃ,ズッキーニ	825
	ベジドレサラダ		まぐろ缶詰,冷凍わかめ	サラダ油(大豆),マヨネーズ(卵無),さとう,白すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,スイートコーン,玉葱,にんにく	
	パイナップル				★パイナップル	
10 金	麦ご飯	○		精白米,粒麦		700
	スタミナ納豆		鶏ひき肉,挽きわり納豆	ごま油,さとう	にんにく,にら,ねぎ	
	お好み焼き風たまご焼き		絹ごし豆腐,★たまご,かつお節 おかか,あおのり	油,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ	
	はりはりゆで野菜		ちりめんじゃこ,ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	緑豆はるさめ,ごま油,さとう	切干しだいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり	
	五目みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,冷凍わかめ,油揚げ	じゃがいも	にんじん,だいこん,えのきだけ	

☆7/10の納豆の日になみなみ、鶏ひき肉やにらと作った「スタミナ納豆」です！



# 7月 献立表



令和8年

江戸川区立西葛西中学校

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	カロリー (Kcal)
13月	麦ご飯			精白米,粒麦		728
	のりとあさりの佃煮		もみのり,★あさり	さとう,水あめ		
	鯖の塩麴カレー焼き	○	サバ			
	肉じゃが		豚こま	サラダ油,板こんにやく・黒,じゃがいも,車麩,さとう	しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,えだまめ	
	夏野菜のみそ汁		白みそ,赤みそ,木綿豆腐,油揚げ		玉葱,なす,西洋かぼちゃ,えのきたけ	
14火	旬：とうもろこしご飯			精白米,粒麦	とうもろこし	734
	洋風トマト肉じゃが	○	豚こま	サラダ油,じゃがいも,三温糖,バター	にんじん,玉葱,トマト缶詰	
	もずくのスープ		木綿豆腐,沖縄もずく	白ごま	にんじん,玉葱,ほんしめじ,こまつな	
	小玉すいか				★小玉スイカ	
15水	野沢菜ご飯【長野県】		豚ひき肉	精白米,粒麦,ごま油,さとう,白ごま	のざわな調味漬	706
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	小麦粉,揚げ油		
	じゃがいものそぼろ煮	○	さつまいも揚(卵無),鶏ひき肉	じゃがいも,板こんにやく,さとう,でん粉	にんじん,たけのこ,干し椎茸,玉葱,えだまめ	
	信州具だくさんみそ汁【長野県】		鶏こま,白みそ,赤みそ,冷凍わかめ	小麦粉	だいこん,にんじん,はくさい	
☆2年生が7/22~7/24で林間学校に行く長野県の郷土料理です						
16木	パン (セルフバーガー)			ショートニングパン		マーマレードチキン 745
	☆マーマレードチキン		若鶏モモ	でん粉	マーマレード	
	☆カレーチキン	○	若鶏モモ	マヨネーズ(卵無),三温糖	にんにく	カレーチキン 739
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ,まぐろ缶詰	白ごま,さとう,サラダ油	きゅうり,キャベツ,にんじん	
	ABCスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	じゃがいも,別ワットマカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,ホールコーン	
	冷凍みかん				冷凍みかん	



☆セレクト

\*アレルギー食品には記号を表示しています \*献立は食材等の都合により変更になることもあります。ご了承ください。

★1学期の給食最終日は、セレクト給食です♪  
カレーチキン or マーマレードチキンで選んでもらいます。

2学期の給食開始日  
始業式の翌日、9月2日(水)からになります😊

