



# 令和8年 7月 献立表

令和 8年 6月30日  
江戸川区立鹿本中学校  
校長 松山 浩行  
栄養士 増田 絵莉菜

| 日       | 主食                              | 牛乳 | おかず                                           | 赤の仲間<br>血や肉になる                                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|---------------------------------|----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>水  | チーズミートトースト                      | ○  | いんげん豆のクリームスープ<br>揚げかぼちゃ入りのサラダ                 | ◎豚ひき肉,★大豆,ピザチーズ,飲用牛乳,鶏こま,あさり,白いんげん豆,★豆乳,牛乳,生クリーム | サラダ油,小麦粉,じゃがいも,米粉,油,きび糖,白ごま                 | 玉葱,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,パセリ,キャベツ,きゅうり,西洋かぼちゃ                                          | 732 kcal<br>33.9 g<br>29.6 g<br>2.5 g |
| 2<br>木  | ごはん                             | ○  | さばの梅味噌焼き<br>切り干し大根の和え物<br>なすと豆腐のみそ汁<br>小玉スイカ  | 飲用牛乳,サバ,赤みそ,★木綿豆腐,白みそ,冷凍わかめ                      | 精白米,粒麦,きび糖,ごま油,サラダ油,白ごま,じゃがいも               | ねり梅,ねぎ,キャベツ,切干しだいこん,にんじん,きゅうり,なす,えのきたけ,ねぎ,こまつな,小玉スイカ                                 | 781 kcal<br>31.9 g<br>26.9 g<br>2.8 g |
| 3<br>金  | 枝豆ごはん                           | ○  | ししゃもの南蛮漬け<br>キャベツのお浸し<br>とうがん汁<br>メロン         | 塩昆布,鶏ひき肉,飲用牛乳,ししゃも,おかか,◎豚こま,★油揚げ,★木綿豆腐,冷凍わかめ     | 精白米,粒麦,サラダ油,きび糖,でん粉,油,ごま油,じゃがいも             | ★えだまめ,しょうが,ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ,こまつな,とうがん,★アンデスメロン                                | 734 kcal<br>31.5 g<br>23.4 g<br>2.8 g |
| 4<br>土  | チンジャオロースー丼                      | ○  | いかときゅうりのサラダ<br>春雨たまごスープ                       | ◎豚せん切り,飲用牛乳,★イカ,冷凍わかめ,鶏こま,★木綿豆腐,★たまご             | 精白米,粒麦,サラダ油,ごま油,じゃがいも,きび糖,でん粉,白ごま,緑豆はるさめ    | にんにく,しょうが,たけのこ,玉葱,ピーマン,赤パプリカ,にんじん,もやし,きゅうり,えのきたけ,こまつな                                | 736 kcal<br>32.1 g<br>19.6 g<br>3.0 g |
| 7<br>火  | ★七夕献立<br>七夕ちらし寿司                | ○  | レバーのかりんと揚げ<br>そうめん汁<br>七夕ポンチ(ナタデココ)           | サケ,★たまご,きざみのり,飲用牛乳,◎豚レバー,★大豆,★木綿豆腐,粉寒天           | 精白米,粒麦,きび糖,サラダ油,でん粉,小麦粉,油,さとう,白ごま,そうめん      | れんこん,にんじん,かんぴょう,干し椎茸,しょうが,さやえんどう,しょうが,だいこん,玉葱,えのきたけ,ねぎ,こまつな,みかん缶,パイン缶,★ナタデココ,ぶどうジュース | 797 kcal<br>32.6 g<br>21.8 g<br>3.0 g |
| 8<br>水  | ジャージャー麺                         | ○  | いももち<br>ピリ辛スープ<br>冷凍みかん                       | ◎豚ひき肉,★大豆,豆みそ,赤みそ,飲用牛乳,鶏こま,★絹ごし豆腐,冷凍茎わかめ         | 蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,きび糖,でん粉,白ごま,じゃがいも           | にんじん,こまつな,もやし,にんにく,しょうが,玉葱,干し椎茸,えのきたけ,冷凍みかん                                          | 783 kcal<br>31.2 g<br>28.8 g<br>3.0 g |
| 9<br>木  | ごはん<br>小松菜ふりかけ                  | ○  | 切干大根のたまご焼き<br>じゃが芋の甘辛煮<br>かみなり汁               | 飲用牛乳,◎豚挽肉,★たまご,鶏こま,★木綿豆腐                         | 精白米,粒麦,ごま油,白ごま,サラダ油,きび糖,じゃがいも               | こまつな,切干しだいこん,にんじん,玉葱,葉ねぎ,さやいんげん,だいこん,えのきたけ,ねぎ                                        | 733 kcal<br>30.4 g<br>21.2 g<br>2.3 g |
| 10<br>金 | とうもろこしごはん                       | ○  | 鮭のバター醤油かけ<br>小松菜とツナのごま酢和え<br>じゃがもち汁           | 飲用牛乳,サケ,まぐろ缶詰,◎豚こま,★油揚げ,白みそ,赤みそ                  | 精白米,粒麦,白ごま,小麦粉,でん粉,バター,ごま油,きび糖,じゃがいも,サラダ油   | とうもろこし,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,玉葱,ねぎ                                                      | 774 kcal<br>33.1 g<br>27.7 g<br>2.8 g |
| 13<br>月 | ★沖縄県郷土料理<br>ごはん                 | ○  | いかの石垣揚げ<br>豆腐のチャンプルー<br>アーサー汁<br>ちんすこう        | 飲用牛乳,★イカ,◎豚ばら,★木綿豆腐,★たまご,あおさ                     | 精白米,粒麦,小麦粉,白ごま,黒ごま,ごま油,サラダ油,◎ラード,きび糖        | 玉葱,もやし,こまつな,にんじん,えのきたけ,ねぎ                                                            | 812 kcal<br>35.9 g<br>28.4 g<br>2.1 g |
| 14<br>火 | ★セレクト給食<br>Aツナコーンドッグ<br>Bホットドッグ | ○  | ポテトセサミサラダ<br>ミネストローネ<br>バナナ                   | まぐろ缶詰,飲用牛乳,◎ベーコン,あさり,◎ウインナー                      | コッペパン,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも,白ごま,サラダ油,きび糖,シェ尔マカロニ | 玉葱,ホールコーン,にんじん,きゅうり,セロリー,キャベツ,にんにく,ホールのトマト,こまつな,バナナ                                  | 781 kcal<br>29.0 g<br>32.4 g<br>3.1 g |
| 15<br>水 | 五穀ごはん<br>茎わかめの佃煮                | ○  | とり肉の甘酢だれ<br>小松菜の一味醤油和え<br>豚肉と野菜のみそ汁<br>国産オレンジ | 冷凍茎わかめ,飲用牛乳,鶏肉むね,おかか,◎豚こま,白みそ                    | 精白米,雑穀(五穀),きび糖,白ごま,でん粉,油,ごま油,じゃがいも          | しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,ごぼう,玉葱,だいこん,西洋かぼちゃ,えのきたけ,国産オレンジ                              | 744 kcal<br>33.0 g<br>20.2 g<br>2.4 g |
| 16<br>木 | インドのチキンカレーライス                   | ○  | トマト入りサラダ<br>マンゴーラッシーポンチ                       | 鶏こま,ヨーグルト,★大豆,飲用牛乳,ひよこまめ                         | 精白米,粒麦,サラダ油,小麦粉,バター,さとう                     | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ホールのトマト,キャベツ,赤たまねぎ,きゅうり,こまつな,トマト,レモン,マンゴーピューレ,みかん缶,パイン缶            | 748 kcal<br>29.1 g<br>22.2 g<br>1.6 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

※今月の平均栄養価 エネルギー764kcal たんぱく質32.0g 食塩相当量2.6g

**7/2 ころ 半夏生**

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

**7/2 うどんの日**

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

**7/7 セタ**

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

**7/10 納豆の日**

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=①