



令和8年 7月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	水	麦ごはん 酢豚 ジャコ入り中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご	米 粒麦 でん粉 小麦粉 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま ワンタンの皮	しょうが 玉葱 にんじん ピーマン 椎茸 こまつな だいこん もやし 黒きくらげ チンゲン菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	804 32.9 28.0 2.9	2日はノルウェー料理です。シナモンロールのことをノルウェーでは「カネルブツレ」と呼んでいます。「フィスクスツペ」は鮭や鱈などの魚介をクリーム煮にした料理です。
2	木	【世界の料理:ノルウェー】 手作りカネルブツレ(シナモンロール) フィスクスツペ(魚介のスープ) オニオンドレッシングサラダ	牛乳 サケ たら 白いんげん豆 豆乳 ツナ	強力粉 さとう 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	717 33.5 23.7 2.1	
3	金	【郷土料理:埼玉県】 ごはん のりのふりかけ ゼリーフライ 竹輪の香味和え 呉汁	のり 牛乳 おから 豚肉 竹輪 鶏肉 みそ 豆乳 大豆	米 粒麦 ごま油 さとう ごま じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 油 さつまいも	にんにく 玉葱 ねぎ キャベツ こまつな にんじん しょうが だいこん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	823 28.8 27.4 2.7	
6	月	五穀ごはん 茎わかめの佃煮 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑	茎わかめ 牛乳 鶏肉 おかか 豚肉 みそ	米 雑穀 さとう 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 かぼちゃ えのき 河内晩柑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	743 32.8 20.3 2.3	3日は1万円札の顔である渋沢栄一の生まれ故郷、埼玉の料理です。ゼリーフライは銭のような見た目から名がつけられた揚げ物です。
7	火	【七夕献立】 七夕寿司 切干大根の和え物 そうめん汁 七夕ポンチ	油揚げ サケ たまご のり 牛乳 豆腐 粉寒天	米 粒麦 さとう ごま 油 ごま油 そうめん	にんじん 椎茸 オクラ 切干大根 キャベツ こまつな きゅうり 玉葱 えのき ねぎ ぶどうジュース みかん パイナップル 黄桃	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	787 29.2 24.5 2.5	
8	水	チーズミートトースト いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りのサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン あさり 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	無塩パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 油 さとう ごま	玉葱 にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	745 32.9 30.6 2.6	7日は七夕にちなんだ献立を提供します。七夕は五節句のひとつです。七夕寿司には星形にくり抜いた人参を飾ります。
9	木	【郷土料理:北海道】 とうもろこしご飯 鮭のバター醤油かけ 小松菜とツナのごま酢和え じゃがもち汁	牛乳 サケ ツナ 豚肉 油揚げ みそ	米 粒麦 ごま でん粉 油 バター ごま油 さとう じゃがいも	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	775 32.8 28.1 2.6	
10	金	ガーリックライス 彩りオムレツ ポテトサラダ マカロニスープ バナナ	牛乳 ベーコン チーズ ウィナー たまご レンズまめ	米 粒麦 オリーブ油 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく こまつな コーン 玉葱 にんじん ピーマン きゅうり キャベツ バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	806 28.5 27.2 3.1	
13	月	生揚げのうま煮丼 きゅうりのさっぱり和え かぼちゃの豆乳みそ汁 冷凍みかん	豚肉 生揚げ 牛乳 ツナ 油揚げ みそ 豆乳	米 粒麦 油 しらたき さとう ごま	玉葱 にんじん えのき こまつな キャベツ きゅうり もやし レモン だいこん かぼちゃ 冷凍みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	819 35.9 30.3 2.7	とうがんは夏が旬の野菜ですが、皮が厚く硬いので冷蔵所などで保存すれば冬までもつことから「冬瓜」と名付けられたといわれています。
14	火	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け キャベツのお浸し とうがん汁 メロン	塩昆布 鶏肉 牛乳 ししゃも おかか 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 粒麦 油 さとう でん粉 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 こまつな とうがん メロン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	722 31.4 21.9 2.8	
15	水	【セレクト給食】 ミートソースパスタ ベーコンとポテトのスープ 豆腐ドーナツ(きなこ又はココア)	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳 ベーコン 豆腐 たまご きな粉	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 じゃがいも バター さとう 油 ごま グラニュー糖	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	742 29.7 25.1 2.5	15日はセレクト給食です。自分で食事を選択することで、食べ物に対する興味や関心を高めることを目的としています。
16	木	麦ごはん ごまひじきふりかけ 鯖のカレー醤油焼き 小松菜のからし和え 五目みそ汁	ひじき おかか 牛乳 サバ 竹輪 油揚げ 豆腐 みそ	米 粒麦 さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう 玉葱 だいこん えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	713 33.9 24.4 2.4	
17	金	たまごチャーハン レバーのピリ辛ごま揚げ わかめの中華サラダ チンゲン菜と春雨のスープ 小玉スイカ	豚肉 たまご 牛乳 豚レバー わかめ 茎わかめ	米 粒麦 ごま油 さとう 小麦粉 でん粉 油 ごま はるさめ じゃがいも	しょうが ねぎ いら こまつな だいこん にんじん もやし 玉葱 えのき チンゲン菜 スイカ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	733 31.4 23.5 2.8	

7月の給食回数は13回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

7月の栄養目標
夏バテしない身体作りをしよう!



きゅうりのヒミツ

わたしはきゅうり

実はヒミツがあつてね...

カリウムが たくさんふくまれているよ

とりにすぎた塩分を 体から出す

カリウム K

塩分 Na

血管

なんと約95%!

夏の水分補給に ぴったりだし

ほとんどが水分で できているの!

暑い夏をきゅうりでのりきろう!