



7 月 献 立 表



2026年 7月 (13 回)

江東区立第二南砂中学校

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	ごはん じゃこ大豆	○	じゃがいものそぼろ煮 野菜たっぷりみそ汁 メロン	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも, こんにゃく, 白ごま, 油, でん粉, 砂糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, グリンピース, キャベツ, だいこん, ねぎ, 小松菜, メロン	906kcal 36.5 g
2 木	ごはん	○	鯖のカレー焼き じゃがいものきんぴら炒め すまし汁 (豆腐・なると)	牛乳, 鯖, 豚肉, なると, 豆腐	米, じゃがいも, こんにゃく, 白ごま, 砂糖, 油	しょうが, にんにく, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 小松菜 えのきたけ	896kcal 41.0 g
3 金	ハニートースト	○	鶏肉のブラウンシチュー ツナサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ツナ, チーズ, 生クリーム	食パン, じゃがいも, マーガリン, はちみつ, 砂糖, 小麦粉, 油, ごま油	たまねぎ, にんじん, エリンギ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, 小松菜, コーン	768kcal 29.7 g
6 月	ごはん	○	ひじき入りコロッケ 野菜ソテー みそ汁 (生揚げ・わかめ)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ベーコン, 鶏卵, うずら卵, 大豆, スキムミルク, ひじき, 生揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, 生パン粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, 小松菜, コーン, だいこん, ねぎ	899kcal 34.6 g
7 火	【七夕献立】 七夕ちらしずし 	○	いかのかりん揚げ ゆで野菜 (ごまかけ) 七夕そうめん汁	牛乳, 鶏肉, いか, かまぼこ, 鶏卵, 油揚げ, 豆腐	米, そうめん, 白ごま, 砂糖, 油, でん粉	にんじん, かんぴょう, はす, 干しいたけ, オクラ, しょうが, はくさい, もやし, 小松菜, ねぎ	822kcal 39.7 g
8 水	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ じゃがいもとこんにゃくの炒め煮 かきたま汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 鶏卵, 豆腐	米, じゃがいも, こんにゃく, 油, バター, でん粉, 砂糖	とうもろこし, にんじん, ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜, さやいんげん	871kcal 42.7 g
9 木	マーボー麺	○	もやしとわかめのごまじょうゆ ヨーグルトのブルーベリージャム添え	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ, ヨーグルト, 赤みそ	蒸し中華麺, 白ごま, 砂糖, でん粉, 油, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ねぎ, にら, もやし, 小松菜, ブルーベリー	766kcal 37.1 g
10 金	夏野菜のカレーライス	○	ポテトビーンズサラダ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ツナ, 大豆	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, でん粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, エリンギ, なす, ピーマン, 小松菜, きゅうり, コーン, トマト缶 みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, バナナ	913kcal 29.0 g
13 月	ごはん 手作り味つけのり	○	鶏肉の甘酢だれ 五色あえ みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	牛乳, のり, 鶏肉, ハム, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも, ごま油, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, 小松菜, コーン, えのきたけ, ねぎ	821kcal 30.4 g
14 火	ビビンバ	○	わかめスープ きゅうりのキムチ風 小玉すいか	牛乳, 豚肉, ベーコン, 鶏卵, 豆腐, わかめ, 赤みそ	米, 白ごま, ごま油, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, 小松菜, たまねぎ, きゅうり, 小玉すいか	853kcal 35.7 g
15 水	冷やしうどん	○	とうもろこしとオクラのかき揚げ ハリハリあえ	牛乳, 鶏肉, ハム, 鶏卵, さくらえび, ちりめんじゃこ, 油揚げ	うどん, じゃがいも, 春雨, 小麦粉, 砂糖, 油, ごま油	たまねぎ, ねぎ, にんじん, オクラ, とうもろこし, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 切干だいこん	822kcal 34.9 g
16 木	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 炒り卵のあえもの とうがんのすまし汁	牛乳, 鶏肉, えび, ししゃも, 鶏卵, 豆腐, わかめ	米, 油, でん粉, 砂糖	枝豆, しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 小松菜, とうがん	852kcal 39.5 g
17 金	【世界の料理・インド】 ナン 	○	ダルカレー (豆カレー) チーズサラダ ミルクティゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉, チーズ, 大豆, レンズ豆, いんげん豆, 寒天, ゼラチン	ナン, じゃがいも, 小麦粉, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, きゅうり, 小松菜, コーン, トマト缶	829kcal 37.2 g

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

裏面に給食日よりありますのでご覧ください。