



7月献立予定表



令和8年度

江東区立大島中学校

日	主食	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	スタミナ丼	ツナ入りゆで野菜 ヨーグルトのあんずソースかけ	牛乳 豚肩肉 まぐろ缶詰 ヨーグルト(無糖)	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 白ごま なたね油	にんにく 玉葱 人参 もやし エリンギ たら キャベツ きゅうり あんずジャム	835 kcal 31.9 g
2 木	はちみつレモントースト 	トマトクリームシチュー 大豆入りバリバリサラダ	牛乳 鶏むね肉 調製豆乳 生クリーム 大豆(乾)	食パン マーガリン はちみつ なたね油 じゃがいも 上白糖 豆乳バター 薄力粉 ごま油 白ごま 大豆油 ワンタンの皮	レモン汁 玉葱 人参 しめじ エリンギ トマトホール缶 グリーンピース キャベツ ホールコーン缶 もやし	761 kcal 30.5 g
3 金	ご飯	メルルーサの南蛮漬け ゆで野菜(味噌ドレ) 中華風卵入りコンスープ	牛乳 メルルーサ 鶏もも肉 たまご	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま なたね油 じゃがいも	生姜 玉葱 人参 キャベツ 江戸菜 クリームコーン缶 もやし ホールコーン缶	820 kcal 33.3 g
4 土	ポークハヤシライス	チーズ入りゆで野菜 パレンシアオレンジ	牛乳 豚もも肉 プロセスチー ズ	精白米 なたね油 じゃがいも 上白糖 豆乳バター 薄力粉	にんにく 玉葱 人参 美生柑 トマトホール缶 グリンピース キャベツ 江戸菜 きゅうり パレンシアオレンジ	796 kcal 27.6 g
6 月	ご飯	うずら卵入りコロッケ キャベツとベーコンのソテー 卵入りもずくスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) うずら卵水煮缶 たまご ベーコン 木綿豆腐 もずく	精白米 大豆油 なたね油 乾燥マッシュポテト パン粉 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	玉葱 人参 ホールコーン缶 キャベツ ねぎ 江戸菜	907 kcal 31.9 g
7 火	ちらしずし 【七夕献立】 	ししゃもの石垣揚げ おひたし セタそうめん汁 ナゲコ入りぶどうゼリー	牛乳 油揚げ 絹ごし豆腐 きざみのり 子持ちししゃも 糸削り節 鶏むね肉 たまご ちらしかまぼこ エースアガー	精白米 上白糖 なたね油 大豆油 薄力粉 白ごま 黒ごま 星麩 そうめん(乾)	人参 かんぴょう(乾) れんこん さやいんげん 白菜 江戸菜 もやし ねぎ オクラ 干し椎茸 ぶどうジュース	845 kcal 33.0 g
8 水	とうもろこしご飯	ホキのフライ 野菜と蒟蒻のピリカ煮 かきたま汁	牛乳 ホキ たまご 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 ごま油 なたね油 じゃがいも 上白糖 片栗粉 板こんにゃく	ホールコーン缶 ごぼう 人参 さやいんげん えのきたけ ねぎ 江戸菜	819 kcal 35.5 g
9 木	冷やし中華 	鮭のチーズ春巻き ゆでとうもろこし 【東京都産とうもろこし】	牛乳 豚もも肉 生鮭 プロセスチーズ	中華めん ごま油 なたね油 白ごま 上白糖 大豆油 春巻きの皮 薄力粉	もやし 江戸菜 きゅうり 人参 にんにく 生姜 とうもろこし	771 kcal 40.7 g
13 月	ご飯 ふりかけ(おかか)	トマト肉じゃが 小松菜とひじきのナムル 小玉すいか	牛乳 粉かつお 青のり 豚肩肉 干ひじき	精白米 白ごま なたね油 じゃがいも 上白糖 ごま油	人参 玉葱 トマトホール缶 グリーンピース にんにく もやし 江戸菜 小玉すいか	814 kcal 27.1 g
14 火	ご飯	あじの香味だれ じゃが芋のキンピラ炒め 冬瓜のすり流し	牛乳 まあじ 豚肩肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐 むきえび	精白米 大豆油 片栗粉 なたね油 上白糖 白ごま つきこんにゃく じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 ごぼう とうがん	881 kcal 37.6 g
15 水	ご飯	麻婆豆腐 もやしとワカメのゴマ醤油	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 わかめ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 たら もやし 江戸菜 人参	843 kcal 37.3 g
16 木	黒糖コッペパン	じゃが芋のミートグラタン 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 鶏もも肉 豆乳 豚ひき肉 大豆(乾) 粉チーズ たまご	黒砂糖パン 豆乳バター じゃがいも マカロニ 片栗粉 なたね油 薄力粉 パン粉	玉葱 エリンギ にんにく セロリ 人参 トマトホール缶 トマトペースト チンゲン菜 クリームコーン缶 パセリ ホールコーン缶 ねぎ	867 kcal 38.4 g
17 金	夏野菜カレーライス	揚げがれのミニサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏むね肉	精白米 なたね油 じゃがいも 豆乳バター 薄力粉 大豆油 はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマトホール缶 西洋かぼちゃ さやいんげん とうもろこし キャベツ 江戸菜 きゅうり なす 冷凍みかん	871 kcal 25.6 g

※牛乳は毎日つきます。 ※献立は、食材料の都合により変更することがあります。

旬の野菜には魅力がいっぱい!



今回の給食は、9月1日からです☆

◆おいしく、栄養価が高い!

1年間のうちで最もおいしく、栄養もたくさん旬の味を味わえるチャンス!旬の季節だと、出荷量も増えるので、お得な値段でゲットできるかも!?

◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

