

7月献立表



令和8年 (12回)

砧の学び舎 世田谷区立砧中学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	冷やし五目うどん	○	鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,さとう	にんじん,きゅうり,もやし	727 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	米粉,油	33.9 g	
	天ぷら(さつまいも)			さつまいも,米粉,油		22.5 g
						3.6 g
2木	ご飯	○		米		784 kcal
	はりはりゆで野菜		わかめ	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	切干しいんげん,きゅうり,キャベツ	33.6 g
	生揚げと野菜のピリ辛あんかけ		鶏肉,レンズまめ,生揚げ,いか,うすら卵	油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,にんじん,干しいんげん,チンゲン菜,万能ねぎ	25.0 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.4 g
3金	夏野菜カレー	○	鶏肉,レンズまめ	水稲穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ダイズ,トマト(缶),なす,ピーマン	804 kcal
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	24.1 g
	カルピスゼリー		寒天,カルピス	さとう	みかん缶	24.0 g
	1組 とうもろこしの皮むき					1.9 g
6月	ホイコーロー丼	○	豚肉	米,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,干しいんげん,ピーマン	738 kcal
	ごまじゃこサラダ		じゃこ	ごま,さとう,油,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり	30.7 g
	中華風コーンスープ		鶏肉,わかめ,鶏卵	油,でん粉,ごま油	にんにく,たけのこ,コーン,ねぎ,こまつな	24.9 g
						3.7 g
7火	ご飯(有機米)	○		米		780 kcal
	さばの西京焼き		さば	さとう	しょうが	31.4 g
	和風ドレッシングサラダ			油,ごま油,さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	31.7 g
	七タ汁		鶏肉,かまぼこ	さとう,そうめん	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	2.6 g
8水	チリビーンズライス	○	鶏肉,大豆,レンズまめ	米,油,米粉,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトジュース	732 kcal
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも,油,はちみつ	きゅうり,にんじん,キャベツ	26.8 g
	くだもの(メロン)				メロン	20.3 g
						1.9 g
9木	ご飯	○		米		753 kcal
	えびと鶏肉のチリソース		鶏肉,えび	でん粉,油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ	29.9 g
	華風もやし			ごま油,さとう,ごま	もやし,にんじん,にら,にんにく	25.2 g
	中華スープ		鶏肉,木綿豆腐	油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	2.7 g
10金	カレーミートドッグ	○	豚肉,大豆,チーズ	コッペパン,油,パン粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	758 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油,さとう,ごま	キャベツ,白菜,にんじん	34.1 g
	豆乳クリームシチュー		鶏肉,レンズまめ,牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,パセリ	31.7 g
						3.3 g
13月	わかめご飯	○	わかめ	水稲穀粒(七分つき米)		806 kcal
	ししゃものからあげ		ししゃも	米粉,でん粉,油		35.5 g
	野菜のごま酢あえ			ごま,さとう,ごま油	もやし,こまつな,にんじん	25.7 g
	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉,高野豆腐	油,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	2.9 g
14火	中華丼	○	鶏肉,いか,レンズまめ,うすら卵	米,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,にんじん,白菜,こまつな	739 kcal
	春雨中華サラダ		ハム	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	30.2 g
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	20.9 g
						2.9 g
15水	きな粉揚げパン	○	きな粉	ミルクパウダー,油,さとう		739 kcal
	ツナわかめサラダ		わかめ,ツナ	油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	27.3 g
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	33.1 g
						2.8 g
16木	ご飯	○		米		763 kcal
	鮭の塩焼き		塩ざけ			41.0 g
	じゃが芋の金平炒め		豚肉	さとう,油,じゃがいも,ごま	にんじん,ごぼう,こんにゃく	25.8 g
	かき玉汁		鶏肉,木綿豆腐,鶏卵	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな	2.9 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。