



# 7月献立表

令和8年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

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	1献立 - たんぱく質
1 水	図書館コラボ カフェどんぐりで幸せ朝ごはん 栗栖ひよ子/著 KADOKAWA より ★りんごとシナモンのトースト ★BLTスープ シーフードサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚肉 いか,えび	食パン,さとう,バター りんごジャム,じゃがいも,油	りんご,にんじん,たまねぎ レタス,トマト,セロリ,パセリ キャベツ,きゅうり	751 kcal 32.7 g
2 木	ごはん 手作りふりかけ がめ煮 野菜としめじのお浸し	○	牛乳,じゃこ,粉かつお あおのり,のり,鶏肉 生揚げ,さつま揚げ	米,ごま油,さとう,じゃがいも	しょうが,ごぼう,たけのこ こんにゃく,にんじん 干しいたけ,さやいんげん ほうれんそう,もやし,しめじ	766 kcal 38.4 g
3 金	図書館コラボ 放課後の厨房男子 秋川 滝美/著 幻冬舎より ★焼豚チャーハン ★豚汁 白菜と野菜の和え物	○	牛乳,焼豚,なると,鶏卵 豚肉,かつおぶし 豆腐,さばぶし	米,ごま油,油,さといも	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,ねぎ,紅しょうが だいこん,ごぼう,こんにゃく 万能ねぎ,きゅうり,白菜	768 kcal 36.6 g
6 月	ボンゴレロッシ 角切りポテトサラダ フルーツポンチ	○	牛乳,ベーコン,いか,ハム えび,あさり,粉チーズ	スパゲッティ,油,バター 小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん トマト缶,パセリ,きゅうり みかん缶,もも缶,パイン缶	834 kcal 31.9 g
7 火	七タ献立 あなごちらし 七タ汁 あじさいゼリー	○	牛乳,こんぶ,油揚げ,鶏卵 あなご,けずりぶし,鶏肉 かまぼこ,寒天	米,さとう,ごま油,でん粉 もち,そうめん	干しいたけ,にんじん こまつな,かんぴょう さやいんげん,こんにゃく びどうジュース	808 kcal 30.5 g
8 水	ごはん かきたま汁 鶏肉のからあげ 野菜の甘酢和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし わかめ,豆腐,鶏卵,鶏肉	米,でん粉,さとう,小麦粉,油	ねぎ,にんじん,こまつな しょうが,にんにく,だいこん きゅうり	845 kcal 34.0 g
9 木	ガーリックフランス パンプキンシチュー オリエンタルサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉 生クリーム	ソフトフランスパン,バター 油,小麦粉,さとう,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,かぼちゃ パセリ,キャベツ,きゅうり	797 kcal 28.8 g
10 金	ピピンバ もずくスープ 果物(メロン)	○	牛乳,豚肉,豆腐,鶏卵,もずく	米,おおむぎ,油,さとう ごま油,ごま,でん粉	しょうが,にんにく,もやし ほうれんそう,にんじん,ねぎ メロン	774 kcal 29.4 g
13 月	枝豆ご飯 吉野汁 魚のマヨネーズ焼 白菜ときゅうりの和え物	○	牛乳,こんぶ,かつおぶし さばぶし,鶏肉,油揚げ,豆腐 メルルーサ	米,でん粉,油	枝豆,にんじん,だいこん ねぎ,こまつな,たまねぎ しめじ,きゅうり,白菜	750 kcal 36.0 g
14 火	冷やし中華 フライドポテト 果物(すいか)	○	牛乳,かつおぶし さばぶし,油揚げ,鶏肉	ラーメン,油,ごま油,さとう ごま,じゃがいも	きゅうり,もやし,しょうが にんじん,すいか	779 kcal 34.6 g
15 水	麦ご飯 みそ汁 いかと野菜の炒め物 青菜のおかか和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 油揚げ,豚肉,いか,粉かつお	米,おおむぎ,油,ごま油,でん粉	ねぎ,なす,冬瓜,こまつな しょうが,にんじん,たまねぎ キャベツ,ピーマン,たけのこ チンゲンサイ,もやし	750 kcal 36.9 g
16 木	ナン バターチキンカレー 夏野菜のサラダ 冷凍みかん 飲み物セレクト [りんごジュース/ジョア/カフェオレ]	-	鶏肉,ヨーグルト (ジョア/カフェオレ)	ナン,油,バター 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,キャベツ,きゅうり パプリカ,かぼちゃ,レモン 冷凍みかん (りんごジュース)	827 kcal 28.3 g
今月の栄養価 エネルギー 787kcal たんぱく質 33.2g (基準27.0~41.5g)						

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。