

7月の献立表

令和8年度				品川区立浜川中学校					
日	曜	献立			材料と体内の働き			エネルギー Kcal	蛋白質 g
					たんぱく質	エネルギー	ビタミン		
		主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血液や筋肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
1	水	セサミトースト		にんじンドレッシングサラダ ホワイトシチュー	生クリーム 鶏肉 豆乳 牛乳	食パン バター ごま はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖 オリーブオイル	マッシュルーム 小麦粉 たまねぎ にんじん もやし 黄ピーマン キャベツ きゅうり	748	27.9
2	木	五目あんかけ焼きそば		ビーンズポテト 青菜のスープ	豚肉 焼き竹輪 かまぼこ 鶏肉 冷凍豆腐 大豆 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 でんぶん サラダ油 じゃがいも 揚げ油	干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし にんじん たけのこ 小松菜 えのきだけ	824	36.1
3	金	ごはん		鮭フライ もやしの甘酢和え みそ汁	みそ 油揚げ 鮭 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも パン粉 小麦粉 揚げ油 ごま油 三温糖	えのきだけ たまねぎ 大根 にんじん 小松菜 きゅうり もやし	779	30.8
6	月	ガーリックライス なすミート		ほうれん草のスープ すいか	豚ひき肉 大豆 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 揚げ油 サラダ油	たまねぎ なす パセリ にんにく えのきだけ たまねぎ ほうれん草 すいか	802	25.8
7	火	五目寿司		さわらの西京焼き 七タそうめん汁 冷凍みかん	卵 凍り豆腐 油揚げ 刻みのり 焼き竹輪 かまぼこ みそ さわら 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん	れんこん 干しいたけ ねぎ さやいんげん にんじん もやし オクラ 大根 たまねぎ 冷凍みかん	750	34.5
8	水	フィッシュバーガー		豆乳スープ とうもろこし	スライスチーズ ホキ 生クリーム 鶏肉 豆乳 ひよこ豆 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも サラダ油	小松菜 にんじん たまねぎ とうもろこし	773	37.5
9	木	トマトソース スパゲティ		野菜スープ オレンジケーキ	鶏肉 あさりむきみ たら ベーコン 卵 牛乳	スパゲティ 小麦粉 上白糖 サラダ油 じゃがいも バター マーマレード	ホールトマト たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし マッシュルーム キャベツ オレンジジュース	773	31.6
10	金	ごはん		ししゃものごま焼き ひじきの煮物 豚汁	豚肉 みそ 冷凍豆腐 ししゃも 油揚げ 大豆 ひじき 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 ごま サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん ねぎ 大根 ごぼう しょうが 糸こんにゃく さやえんどう	752	31.9
13	月	タコライス		もずくスープ パイナップルゼリー	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 冷凍豆腐 粉寒天 塩抜きもずく 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま油 サラダ油 上白糖	ホールトマト にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ パインアップルジュース	796	29.8
14	火	ごはん		にら入り卵焼き きんぴら みそ汁	みそ 冷凍豆腐 油揚げ 卵 豚肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油	たまねぎ 小松菜 にんじん にら 干しいたけ たけのこ ごぼう ピーマン	781	32.0
15	水	あしたばパン		コロッケ コーンソテー 野菜と卵のスープ	卵 鶏肉 豚ひき肉 牛乳	あしたばパン でんぶん サラダ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 揚げ油 ポテトフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 ホールコーン	801	30.4
16	木	夏野菜のカレーライス		コールスロー フルーツポンチ	鶏肉 ハム 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 上白糖	りんご トマト スッキーニ にんじん なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ ホールコーン 黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	808	27.2

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。