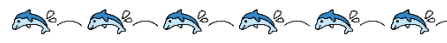




7月 配布用献立表



2026年

北区立堀船中学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
1 水	セサミトースト 鶏肉のトマト煮 フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳, 鶏小間肉, プレーンヨーグルト	食パン, ソフトマーガリン, グラニュー糖, 白すりごま, 練りごま白, サラダ油, ジャがいも, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ホールトマト, りんご缶詰, パインチビット, 黄桃缶詰, バナナ	750 kcal 29.6 g
2 木	とうもろこしご飯 焼き鯖の韓国風 もやしのナムル スーラータン	○	飲用牛乳, さば切り身, 赤みそ, たまご, 豆腐	精白米, 上白糖, ごま油, 白いりごま, はるさめ, 澱粉	とうもろこし, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, こまつな, もやし, きくらげ(乾), 玉ねぎ, えのきたけ	762 kcal 35.0 g
3 金	ご飯 ゴーヤチャンプルー もずく汁 サターアランダギー	○	飲用牛乳, 豚小間肉, 生揚げ, たまご, もずく(塩蔵, 塩抜き)	精白米, サラダ油, ごま油, 小麦粉, 黒砂糖, バター, 大豆白絞油, 粉糖	にがうり, にんじん, 玉ねぎ, もやし, にら, たけのこ(水煮), ねぎ, えのきたけ	802 kcal 30.3 g
6 月	ビスキュイパン 大学芋 ベーコン入り卵スープ	○	たまご, 調理用牛乳, 飲用牛乳, ベーコン	丸パン, バター, 上白糖, 小麦粉, さつまいも, 大豆白絞油, 水あめ(酵素糖化), 黒いりごま, サラダ油, 澱粉	玉ねぎ, セロリー, こまつな	756 kcal 22.8 g
7 火	あなごのちらし寿司 セタ汁 白玉サイダーポンチ	○	油揚げ, たまご, あなご(蒸し), 刻みのり, 飲用牛乳	精白米, 上白糖, サラダ油, そうめん, 白玉粉	にんじん, 干し椎茸, 冷凍さやいんげん, オクラ, とうがん, ★みかん缶, りんご缶詰	734 kcal 23.1 g
8 水	夏野菜のカレー マカロニサラダ セレクトデザート	○	豚小間肉, レンズまめ(乾), 飲用牛乳, ロースハム	精白米, サラダ油, ジャがいも, バター, 小麦粉, シェルマカロニ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, セレクトデザート	818 kcal 24.0 g
9 木	ひじきご飯(大豆入り) ししゃものごま揚げ にんじんしりしり パイナップル	○	鶏小間肉, 大豆(国産, 乾), 干ひじき(ステンル釜, 乾), 飲用牛乳, ししゃも 20g, たまご, まぐろ缶詰	精白米, サラダ油, 上白糖, 白いりごま, 黒いりごま, 小麦粉, 澱粉, 大豆白絞油	干し椎茸, にんじん, パイナップル	795 kcal 32.1 g
10 金	豚キムチ丼 ツマかえり煮干の甘辛揚げ ワンタン入り野菜スープ	○	豚小間肉, 飲用牛乳, かえり煮干し, 大豆(国産, 乾)	精白米, おおむぎ(押麦), サラダ油, ごま油, 澱粉, さつまいも, 大豆白絞油, 上白糖, 水あめ(酵素糖化), 白いりごま, わんたんの皮(乾燥)	にんにく, しょうが, はくさい, 玉ねぎ, にら, にんじん, 白菜キムチ, キャベツ, こまつな	758 kcal 28.7 g
13 月	ご飯 あじフライ レンズ豆サラダ 豆腐の味噌汁	○	飲用牛乳, ★あじフライ, たまご, レンズまめ(乾), 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 小麦粉, パン粉(乾燥), 大豆白絞油, 上白糖, サラダ油	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, ねぎ, しめじ	755 kcal 33.0 g
14 火	たこときゃべつのスープスパゲティ ポテトのチーズ焼き おかしな目玉焼き	○	たこスライス, ベーコン, 飲用牛乳, ピザチーズ, 粉寒天, 調理用牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, バター, ジャがいも, 上白糖	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, ピーマン, 黄桃缶, ハーフ	767 kcal 32.2 g
15 水	油麩丼 おくずかけ ずんだもち	○	たまご, 飲用牛乳, 豆腐, 油揚げ, 絹ごし豆腐	精白米, 油麩, 澱粉, さといも, 玉麩(花あられ麩), そうめん, 白玉粉, 上新粉, 上白糖	玉ねぎ, 冷凍さやいんげん, にんじん, 干し椎茸, しめじ, なす, ねぎ, 冷凍むき枝豆	797 kcal 28.7 g
16 木	わかめ御飯 鶏の唐揚げ 切干大根と胡瓜の梅和え 豆乳仕立ての野菜汁	○	炊き込みわかめ, 飲用牛乳, 鶏もも切身, 豚小間肉, 白みそ, 赤みそ, 豆乳	精白米, 白いりごま, 澱粉, 小麦粉, 大豆白絞油, 板こんにやく, さつまいも	しょうが, にんにく, 切干大根, きゅうり, もやし, にんじん, 刻み梅干し, だいこん, はくさい, こまつな	791 kcal 32.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		