



令和8年度 7月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	たこめし		油揚げ たこ 半夏生(はんげしょう)	米 油 砂糖	ごぼう 人参	728 kcal 34.1 g 17.8 g 2.3 g
	野菜のそぼろ煮	○	豚肉 高野豆腐 かつお厚削り節	油 じゃが芋 砂糖 でんぶん	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ エリンギ 冬瓜 いんげん	
	枝豆			地産地消	枝豆	
	水ようかん		粉寒天 こしあん	砂糖 黒砂糖 くずでん粉		
2 木	2色もろこしごはん			米 オリーブ油	とうもろこし(白・黄)	738 kcal 28.3 g 24.4 g 3.0 g
	コロッケ	○	豚肉 白いんげん豆	揚げ油 油 じゃが芋 でんぶん 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	
	磯香和え		のり	砂糖	ほうれん草 もやし 人参 えのき	
	なめこのみそ汁		油揚げ 豆腐 わかめ かつお厚削り節		なめこ	
3 金	中華丼		豚肉 いか えび うずら卵 鶏ガラ	米 でんぶん 油 ごま油 ねぎ油	生姜 にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ	760 kcal 30.9 g 18.9 g 2.5 g
	もやしサラダ	○	わかめ 中華料理	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 もやし	
	杏仁豆腐		粉寒天 牛乳	砂糖	レモン汁 みかん缶 バイン缶 もも缶	
6 月	本格ガバオライス		大豆 高野豆腐 鶏肉 タイ料理	米 ごま油 砂糖 でんぶん	にんにく 玉ねぎ バジル パプリカ(赤・黄)	857 kcal 33.4 g 26.7 g 3.0 g
	トムヤムクン風	○	えび 鶏ガラ 豆乳	油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ トマト えのき レモン汁 チンゲンサイ	
	パイナップルケーキ		たまご	小麦粉 バター 砂糖	バイン缶 レモン汁	
7 火	こぎつね寿司		昆布 鶏肉 油揚げ のり	米 砂糖 ごま	人参 れんこん いんげん	736 kcal 27.6 g 25.5 g 2.5 g
	メヒカリの唐揚げ	○	メヒカリ 七夕献立	揚げ油 でんぶん	生姜 にんにく	
	七夕そうめん汁		鶏肉 かつお厚削り節 昆布 星形なると	そうめん 生ふ	人参 大根	
	七夕ゼリー		粉寒天	ナタデココ 砂糖 サイダー	デラウェア(缶) ぶどうジュース	
8 水	ツナナポリタン		ツナ	スパゲッティ 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	737 kcal 35.6 g 20.1 g 3.0 g
	クリスピーフィッシュ	○	メルルーサ	小麦粉 コーンフレーク	にんにく バジル	
	富良野メロン		北海道		富良野メロン	
9 木	ジャンバラヤ		鶏肉 ウィンナー アメリカ料理	米 オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 赤パプリカ	749 kcal 22.7 g 25.9 g 2.6 g
	スキヤロップポテト	○	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	油 じゃが芋 バター	にんにく 玉ねぎ	
	アップルパンチ		粉寒天	砂糖 ジンジャーエール	アップルジュース みかん缶 りんご(缶) バイン缶	
10 金	ぶどうパン			ぶどうパン		747 kcal 29.9 g 29.6 g 2.9 g
	ポテトミートグラタン	○	豚肉 大豆 牛乳 チーズ	じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	
	フレッシュバジルのサラダ			オリーブ油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ バジル	
13 月	スイートポテトースト		白いんげん豆 牛乳 生クリーム	食パン さつま芋 砂糖 バター		734 kcal 28.4 g 27.1 g 2.8 g
	ベンネアマトリチャーナ	○	ベーコン 粉チーズ イタリア料理	ベンネ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト缶 バジル	
	豚肉のカレーポトフ		豚肉 ウィンナー 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ	
14 火	ごはん			米		736 kcal 34.3 g 23.2 g 2.7 g
	アジフライ	○	まあじ	揚げ油 小麦粉 パン粉		
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻ミックス ちりめん	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	
	豆乳みそ汁		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにゃく じゃが芋	大根 人参 白菜 小松菜	
15 水	スパゲティラタトゥイユ		ベーコン 鶏肉 イタリア料理	スパゲッティ 油 オリーブ油 地産地消	バセリ なす にんにく セロリ 玉ねぎ トマト マッシュルーム ズッキーニ パプリカ(赤・黄)	791 kcal 28.7 g 27.1 g 2.6 g
	マスタードサラダ	○		油 砂糖	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ	
	東京都小平産 ブルーベリーケーキ		たまご ヨーグルト チーズ	小麦粉 砂糖	ブルーベリー	
16 木	タコライス		大豆 豚肉 チーズ	米 オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ	790 kcal 31.1 g 24.4 g 2.9 g
	もずく卵スープ	○	沖縄もずく 鶏ガラ 豆腐 たまご	でんぶん 沖縄県	人参 ねぎ	
	沖縄パイン				沖縄パインアップル	
17 金	セレクトドリンク		いちごオレ 牛乳		ピーチミックスジュース アップルジュース	784 kcal 20.5 g 22.2 g 2.1 g
	夏野菜カレーライス		豚肉 鶏ガラ	米 油 砂糖 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ズッキーニ トマト 南瓜 なす いんげん	
	ひじきと枝豆のサラダ		ツナ ひじき	ごま油 砂糖	人参 キャベツ 枝豆 コーン	
	冷凍みかん				冷凍みかん	

食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	761kcal	29.7g	24.1g	2.7g



- ・17日(金)は、セレクトドリンクです。自分が選んだ飲み物を受け取って飲みましょう。
- ・9月の給食は2日(水)からです。

