



令和8年度 7月献立予定表



台東区立忍岡中学校 12回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	水	なす入り麻婆丼	豚肉,大豆,みそ,豆腐	米,麦,油,ごま油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,人参,干し椎茸,玉ねぎ,なす,にら	752
		枝豆とひじきのサラダ	ひじき	ごま,油,ごま油	むき枝豆,きゅうり,キャベツ,人参,もやし	kcal
		果物（赤肉メロン）			★赤肉メロン	28.8
						g
2	木	パインパン		パインパン		712
		すすきのパン粉焼き	すすき,粉チーズ	パン粉,油	にんにく,パセリ	kcal
		ひき肉とじゃがいものカレー炒め	豚肉	油,じゃがいも	人参,グリーンピース	35.5
		コーンチャウダー	鶏肉,牛乳,豆乳,粉チーズ,生クリーム	油,薄力粉,マカロニ	人参,玉ねぎ,コーン,小松菜	g
3	金	たまごとじうどん	鶏肉,油揚げ,たまご,わかめ	うどん,かたくり粉	人参,玉ねぎ,しめじ,小松菜	739
		おひたし		砂糖	小松菜,もやし,コーン	kcal
		ポテトたこ	★たこ,ボークハム,たまご,粉かつお,あおのり	油,じゃがいも,かたくり粉,薄力粉	長ねぎ,しょうが	34.1
				米,ごま油		g
6	月	キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ,たくあん,長ねぎ	718
		ししゃものフリッター	★ししゃも,たまご,あおのり	油,薄力粉		kcal
		ピリ辛きゅうり		ごま油,砂糖	きゅうり	30.9
		レタスの味噌汁	油揚げ,みそ	すりごま	人参,玉ねぎ,レタス	g
7	火	穴子のちらし寿司	油揚げ,凍り豆腐,★えび,穴子の蒲焼	米,砂糖	かんぴょう,人参,干し椎茸,れんこん,しそ葉	709
		ごまドレサラダ		白ごま,練りごま,砂糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	kcal
		そうめん汁	豆腐,かまぼこ	そうめん	玉ねぎ,小松菜	31.3
						g
8	水	ココアセサミトースト		胚芽食パン,バター,練りごま,グラニュー糖		735
		レンズ豆のシチュー	鶏肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト缶	kcal
		ベーコンマカロニサラダ	ベーコン	油,マカロニ,砂糖	小松菜,キャベツ,人参,コーン	30.3
						g

- ・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
- ・牛乳は赤の仲間（血や肉になる）になります。
- ・果物以外は、加熱調理してあります。
- ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
9	木	坦々つけ麺	豚肉,みそ	中華めん,油,ごま油,砂糖,ごま	にんにく,しょうが,人参,にら,コーン,青梗菜,もやし,長ねぎ	795
		夏野菜のチーズ焼き	ベーコン,いんげんまめ,チーズ	じゃがいも,バター	かぼちゃ,なす,ズッキーニ	kcal
		果物（冷凍みかん）			冷凍みかん	30.3
						g
10	金	釜焼きピビンバ	豚肉	米,油,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,人参,長ねぎ,大豆もやし,白菜キムチ,小松菜	745
		ゴーヤ入り野菜チップス	大豆	油,じゃがいも	人参,ごぼう,ゴーヤ	kcal
		卵と春雨のスープ	豆腐,たまご,わかめ	油,緑豆春雨,かたくり粉	玉ねぎ	26.2
						28.5g
13	月	ほうれん草とツナのクリームパスタ	ベーコン,ツナ,牛乳,豆乳,スキムミルク,生クリーム	スパゲッティ,油,バター,薄力粉	玉ねぎ,マッシュルーム,しめじ,ほうれんそう,コーン	719
		ビーンズサラダ	ひよこまめ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参	kcal
		果物（すいか）			★すいか	28.1
						g
14	火	麦入りごはん		米,麦		731
		魚のバーベキューソース	鮭	油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,りんご,レモン果汁	kcal
		五目きんぴら	ちくわ	油,じゃがいも,砂糖,ごま	ごぼう,人参,糸こんにゃく,さやいんげん	37.0
		豚汁	豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	ごま油	ごぼう,だいこん,人参,長ねぎ	g
15	水	豚丼	豚肉,うすら卵	米,麦,油,砂糖	糸こんにゃく,人参,玉ねぎ,えのきだけ,小松菜	785
		モロヘイヤと卵のスープ	ベーコン,豆腐,たまご	かたくり粉	しめじ,モロヘイヤ	kcal
		果物（青肉メロン）			★青肉メロン	32.1
						g
16	木	和風カレーライス	豚肉,油揚げ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉	しょうが,玉ねぎ,人参,ごぼう,だいこん,しめじ	857
		えび入りサラダ	★えび	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,コーン,赤ピーマン,黄ピーマン	kcal
		冬瓜のフルーツポンチ		砂糖	とうがん,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	27.9
						g

<お知らせ>

- ・7/8(水)～11(土) 2年生は霧ヶ峰移動教室のため、給食はありません。
- ・7/13(月) 2年生は霧ヶ峰移動教室振替休日のため、給食はありません。
- ・9/2(水)より給食が始まります。

