

令和8年

7月献立表

光が丘第二中学校

実施日		飲料	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)			
1	水	牛乳	ごはんのりの佃煮 韓国風肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	練馬産じゃがいも 一斉給食 牛乳のり 豚肉 油揚げ	米 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	762	14.6	26.2			
2	木	牛乳	ウインナーピラフ ピーマンの肉詰め ABCスープ	ウインナー 牛乳 豚ひき肉 豆腐 チーズ ベーコン 鶏肉	米 米油 バター パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース ピーマン にんじん キャベツ 小松菜	742	16.2	36.0			
3	金	牛乳	揚げパン カラフルサラダ チリ・コン・カン	牛乳 豚ひき肉 大豆	ねじりパン グラニュー糖 オリーブ油 砂糖 米油	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ プロックリー	742	16.2	42.8			
6	月	牛乳	ご飯 鯛のさんが焼き 大豆とポテトの磯辺揚げ せんべい汁	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 みそ 大豆 青のり 鶏むね	米 パン粉 白ごま 片栗粉 じゃが芋 油 南部せんべい	生姜 ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ごぼう 小松菜	744	19.0	22.5			
7	火	牛乳	夏ちらし 味噌ドレサラダ 天の川汁 セタゼリー	鶏ひき肉 えび 卵 牛乳 みそ 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん	干しいたけ 枝豆 小松菜 もやし キャベツ オクラ にんじん パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	690	16.3	25.8			
8	水	牛乳	ナンゴレン(インドネシア) ソトアヤム(チキンスープ) 果物(パレンシアオレンジ)	鶏肉 えび 卵 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ビーフン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ もやし 小松菜 オレンジ	790	17.1	23.2			
9	木	牛乳	冷やしきつねうどん 竹輪の天ぷら 蒸しとうもろこし	油揚げ 牛乳 竹輪	うどん 砂糖 小麦粉 油	ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	718	16.4	31.2			
10	金	牛乳	ご飯 畑のお肉 甘辛揚げ 野菜と竹輪の炒めもの じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 大豆 豚肉 竹輪 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ れんこん ピーマン ねぎ	842	16.2	22.7			
13	月	牛乳	タコライス グルクンの竜田揚げ もずくスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 グルクン 鶏肉 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ	881	20.4	32.1			
14	火	牛乳	ツナトースト 小松菜ときのこのガーリックソテー ラトウユスープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油 オリーブ油	たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんにく にんじん しめじ コーン 小松菜 ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶	741	16.6	48.3			
15	水	牛乳	麻婆ナス丼 冬瓜スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 しめじ にんじん たけのこ ねぎ なす いら 干しいたけ とうがん	747	16.8	28.0			
16	木	牛乳	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 フルーツパンチ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ スイーツこんにやく 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト かぼちゃ なす ピーマン 枝豆 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	901	12.5	27.6			
17	金	牛乳	終業式 わかめご飯 えび玉しゅうまい 炒めナムル ニラと豆腐のスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 えび 豚ひき肉 うずら卵 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 米油 ごま油 白ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん いら	753	17.0	29.4			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	773	16.5	30.3	3.6	363	116	3.1	243	0.35	0.51	21	7.4