



7月 給食献立表



2026年 7月

大田区立東調布中学校

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
1 (水)	ポテサラトースト		ポークハム, 調理用牛乳, ピザ用チーズ	無塩食パン, じゃがいも, マヨネーズ (卵不使用)	ホールコーン (冷), たまねぎ	711 kcal
	カレーヌードルスープ	○	鶏もも・鶏むね 小間	油	たまねぎ, にんじん, 小松菜	30.3 g
	フレンチサラダ			油, 上白糖	キャベツ, きゅうり	
2 (木)	みそラーメン		豚肉 小間, だし昆布, 赤みそ	冷凍ラーメン, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, ホールコーン (冷), キャベツ, もやし, ねぎ, にら	777 kcal
	わかさぎと大豆のり塩揚げ	○	大豆, ★わかさぎ, 青のり	でん粉, 薄力粉, 揚げ油		40.9 g
	果物 (メロン)				メロン	
3 (金)	スパイシーツナピラフ		ツナ (レトルト), ウィンナー	精白米, 米粒麦, バター, 油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム (レトルト), トマトケチャップ, ホールコーン (冷), ピーマン	784 kcal
	タンドリーチキン	○	鶏もも肉 (皮付き), プレーンヨーグルト		トマトケチャップ, にんにく, しょうが	34.7 g
	野菜とマカロニのスープ		豚肉 小間	油, じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ	
6 (月)	ごはん			精白米		743 kcal
	なめたけ			上白糖	えのきたけ	28.3 g
	じゃがいものうま煮	○	豚肉 小間, 焼き竹輪	油, 上白糖, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, ごぼう, にんじん	
	油揚げ入りごま和え		油揚げ	上白糖, 白すりごま	もやし, キャベツ, 小松菜	
7 (火)	ツナと卵のちらし寿司		ツナ (レトルト), ★鶏卵	精白米, 上白糖, 油	にんじん, 干ししいたけ, かんぴょう, きゅうり	713 kcal
	ささかまぼこの磯辺揚げ	○	ささかまぼこ, 青のり	薄力粉, 揚げ油		23.6 g
	セタ汁 		だし昆布	そうめん (乾)	とうがん, 小松菜	
	星空ゼリー 			上白糖	ぶどうジュース	
8 (水)	ごはん			精白米		724 kcal
	魚のレモンソース	○	★ホキ (60g)	でん粉, 薄力粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが, レモン汁	30.6 g
	切干大根のはりはり漬け			上白糖	きゅうり, 切干し大根	
	かきたま汁		★鶏卵, カットわかめ	でん粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ	
9 (木)	じゃこわかめごはん		炊き込み用わかめ, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, 白いりごま		812 kcal
	西湖豆腐	○	豚肉 (挽肉), 大豆, 豆腐 (冷凍角切り)	油, 上白糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, トマト, 長ねぎ, にら	31.5 g
	バリバリサラダ			油, 上白糖, ワンタンの皮 (給), 揚げ油	キャベツ, きゅうり	
10 (金)	スパゲッティ・バジルトマトソース		鶏むね肉 皮つき, 粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム (レトルト), トマト缶詰 (ダイス), トマトケチャップ, トマトピューレ, バジル	738 kcal
	ゆでとうもろこし	○			とうもろこし	30.1 g
	白玉フルーツポンチ 			上白糖, 冷凍白玉	みかん缶 (果肉のみ), パイン缶詰 (果肉のみ)	
13 (月)	麦ごはん			精白米, 米粒麦		791 kcal
	鶏そぼろの卵焼き	○	鶏ひき肉, 高野豆腐, ★鶏卵	油, 上白糖	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, 江戸菜	36.2 g
	ごまじゃこサラダ		カットわかめ, ちりめんじゃこ	白いりごま, 上白糖, 油	キャベツ, 江戸菜	
	豆入りけんちん汁		大豆, 絹ごし豆腐	油, こんにゃく (精粉), じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	

14 (火)	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン, 揚げ油, 上白糖, グラニュー糖	742 kcal
	トマトシチュー	○ 鶏もも・鶏むね 角, レンズまめ(乾)	油, 上白糖, バター, 薄力粉, じゃがいも, マカロニ	30.4 g
	ツナサラダ	ツナ(レトルト)	油, ごま油, 上白糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ
15 (水)	ごはん		精白米	714 kcal
	鮭のしょうゆバター焼き	★生鮭(70g)	薄力粉, バター	37.6 g
	のり酢和え	○ きざみのり	上白糖	キャベツ, もやし, きゅうり
	ごまとキムチのみそ汁	鶏ひき肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, じゃがいも, 白すりごま	はくさいキムチ漬, だいこん, しめじ, 小松菜
16 (木)	夏野菜のカレーライス	豚肉 小間	精白米, 米粒麦, 油, 上白糖, バター, 薄力粉, 三温糖, 揚げ油	たまねぎ, にんにく, しょうが, トマトケチャップ, トマト, なす, かぼちゃ, ピーマン
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト		24.8 g
	海藻サラダ	カットわかめ	白いりごま, ごま油, 上白糖	にんじん, もやし, きゅうり
	果物(すいか)			すいか

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※食材は都合により変更となる可能性があります。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



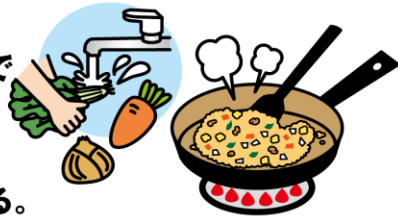
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



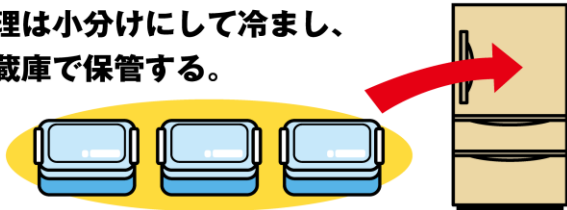
野菜はよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱
するなど、
衛生的に調理する。



調理後は
室温に放置せず、
なるべく早めに
食べきる。



料理は小分けにして冷まし、
冷蔵庫で保管する。



料理を
持ち歩く場合は、
保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。



第14回 大田区学校給食展のお知らせ

日時: 7月28日(火) 11:00~16:30
7月29日(水) 9:00~16:30
7月30日(木) 9:00~14:30

場所: 大田区役所 1階北ロビー

大田区の学校給食の取り組みや献立の紹介
実際に給食で提供しているパンの実物展示・
回転釜体験など、
盛りだくさんの内容です!!

