令和８年度

７月の献立表

大田区立大森第一中学校
校　長　　高橋　真弓

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		牛　乳 揚げパン トマトとチーズのオムレツ 野菜スープ オレンジゼリー エネルギー　801　kcal たんぱく質　34.1　g 食塩相当量　3.0　g	牛　乳 ごはん さばの塩焼き　ねぎ醤油だれ ごま和え みそ汁 エネルギー　761　kcal たんぱく質　31.8　g 食塩相当量　2.5　g	牛　乳 ガパオ風ライス 春雨スープ 小玉すいか エネルギー　770　kcal たんぱく質　30.7　g 食塩相当量　2.1　g
6日	7日	8日	9日	10日
牛　乳 ごまごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 なめたけ和え 冷凍みかん エネルギー　768　kcal たんぱく質　25.9　g 食塩相当量　2.5　g	七　夕／3年生　校外学習 牛　乳 五目ずし ししゃものごま焼き 七夕汁 七夕ゼリー エネルギー　838　kcal たんぱく質　36.7　g 食塩相当量　3.0　g	牛　乳 セサミトースト フライドフィッシュ ミネストローネ エネルギー　758　kcal たんぱく質　33.4　g 食塩相当量　2.7　g	牛　乳 マーボー豆腐丼 中華風もやし 冬瓜と卵のスープ エネルギー　790　kcal たんぱく質　33.1　g 食塩相当量　2.9　g	牛　乳 肉野菜冷やし麺 ベイクドポテト 乳ない豆腐 エネルギー　806　kcal たんぱく質　27.8　g 食塩相当量　2.6　g
13日	14日	15日	16日	17日
牛　乳 ショートニングパン 魚のエスカベッシュ リヨネーズポテト ABCパスタスープ エネルギー　794　kcal たんぱく質　35.3　g 食塩相当量　2.5　g	牛　乳 ごはん 卵焼き　甘酢あんかけ 炒合菜 みそ汁 エネルギー　767　kcal たんぱく質　30.4　g 食塩相当量　2.8　g	牛　乳 チンジャオロース丼 豆腐とわかめのスープ マンゴープリン エネルギー　786　kcal たんぱく質　28.4　g 食塩相当量　2.6　g	1学期　給食最終日 牛　乳 夏野菜カレー 人参ドレッシングサラダ メロン エネルギー　818　kcal たんぱく質　26.1　g 食塩相当量　2.2　g	終業式

✿お知らせ✿

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。

✿給食室より✿

１学期の給食は7月１６日に終了します。
みなさんがたくさん食べてくれて、きれいに片付いた食缶が戻ってくると、栄養士・調理師一同とてもうれしかったです。
１学期の間、給食へのご協力ありがとうございました。
夏休み期間中、給食室は点検と清掃作業を行い、２学期も元気に安全な給食づくりをスタートさせたいと思います。