

令和8年度



7月 給食献立表



大田区立矢口中学校

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	タコライス		豚ひき肉,大豆,ダイスチーズ	米,米粒麦,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ケチャップ,キャベツ,冷) ホールコーン	789 kcal
	もずくのスープ	○	鶏がら,冷凍豆腐,冷凍もずく	白いりごま	しょうが,にんじん,大根,えのきだけ,長ねぎ	33.5 g
	くだもの				かんきつ類	
2 木	<豚汁ラーメンとは> 新潟県上越地方のご当地ラーメンで、中華麺に豚汁をかけるイメージのラーメンです。 給食では、野菜をじっくり炒め、コクのあるガラスープで煮込んで作ります。お楽しみに！					
	豚汁ラーメン	○	鶏がら,豚こま肉,白みそ	冷凍ラーメン,サラダ油,砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,大根,もやし,にんにく,長ねぎ	713 kcal
	にらとじゃがいものチヂミ		鶏卵,牛乳	じゃが芋,小麦粉,でん粉(片栗粉),砂糖,ごま油,白いりごま	にんじん,玉ねぎ,にら	31.5 g
3 金	中華丼		豚こま肉,鶏がら,いか,うすら卵	米,米粒麦,サラダ油,でん粉(片栗粉),ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),にんじん,干椎茸,玉ねぎ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ	760 kcal
	わかめスープ	○	鶏がら,鶏こま肉,冷凍豆腐,カットわかめ	白いりごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,長ねぎ	30.0 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	グレープジュース	
6 月	ごはん			米,米粒麦		750 kcal
	魚の香味焼き	○	金ムロあじ	砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ	34.6 g
	芋きんぴら		鶏こま肉,厚削り節(さば)	ごま油,つきこんにゃく,砂糖,じゃが芋,揚げ油(大豆白絞油)	大根,にんじん	
	みそ汁		厚けすり節(さば),冷凍豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		キャベツ,えのきだけ,長ねぎ,江戸菜	
7 火	<七夕の献立> 諸説ありますが、七夕は年に一度、織姫と彦星が天の川を渡って会えるという物語にちなんだ行事です。 給食では、そうめんを天の川に見立てた「七夕汁」を作ります。					
	鶏肉のみそかつ丼		鶏肉切り身,鶏卵,赤みそ,厚削り節(さば),かつお節(粉)	米,米粒麦,小麦粉,パン粉,揚げ油(大豆白絞油),砂糖,白すりごま	キャベツ,にんにく	972 kcal
	七夕汁	○	厚けすり節(さば),冷凍豆腐,ちらしかまぼこ	そうめん	にんじん,長ねぎ	34.2 g
8 水	ミルク寒天のオレンジソース		牛乳,粉寒天	砂糖,コーンスターチ	オレンジジュース	
	夏野菜カレー		鶏がら,鶏こま肉	米,米粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,じゃが芋	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,なす,ズッキーニ,ケチャップ	847 kcal
	チーズサラダ	○	ダイスチーズ	サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,冷) ホールコーン,江戸菜	25.4 g
9 木	くだもの				かんきつ類	
	ビビン麺	○	豚こま肉,赤みそ,鶏がら	サラダ油,蒸し中華麺,ごま油,砂糖,白すりごま,白すりごま,白練りごま	長ねぎ,しょうが,にんにく,だいずもやし,にんじん,江戸菜	813 kcal
	青のりビーンズポテト		大豆,青のり	でん粉(片栗粉),揚げ油(大豆白絞油),じゃが芋		33.0 g

10 金	照り焼きチキンのトースト		鶏こま肉,きざみのり,鶏がら	食パン,サラダ油,砂糖,でん粉（片栗粉）,バター	玉ねぎ,しょうが	708 kcal
	飲むヨーグルト（ブルー）		飲むヨーグルト(ブルー)			34.1 g
	和風ポトフ		豚こま肉,厚けすり節（さば）,昆布,白いんげん豆	サラダ油,じゃが芋,バター	にんじん,玉ねぎ,大根,ごぼう,にんにく,江戸菜	
13 月	わかめごはん		わかめごはんの素	米,米粒麦,白いりごま		764 kcal
	柳川風たまご焼き		豚ひき肉,厚けすり節（さば）,鶏卵	サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,干椎茸	32.4 g
	のりあえ	○	厚削り節（さば）,きざみのり		江戸菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	田舎汁		厚けすり節（さば）,鶏こま肉,冷凍豆腐	こんにゃく,じゃが芋	にんじん,大根,長ねぎ,江戸菜	
14 火	カレーピラフ		鶏こま肉	米,米粒麦,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,冷）ホールコーン,マッシュルーム（水煮）,青ピーマン	870 kcal
	魚のフリッター	○	もうか,鶏卵,牛乳	小麦粉,揚げ油(大豆白絞油)	しょうが,パセリ	36.0 g
	かぼちゃのポタージュ		鶏がら,白いんげん豆,牛乳,豆乳,生クリーム	バター,コーンスターチ	玉ねぎ,かぼちゃ,しょうが,パセリ	
15 水	豚肉と野菜の細切り炒め丼		豚こま肉,鶏がら	米,米粒麦,サラダ油,でん粉（片栗粉）,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ（水煮）,干椎茸,青ピーマン	772 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏がら,鶏こま肉,鶏ひき肉	わんだんの皮,でん粉（片栗粉）	しょうが,にんじん,長ねぎ,もやし,にら	28.1 g
16 木	スパゲティーミートソース		豚ひき肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム（水煮）,ケチャップ,トマトピューレ,ホールトマト(缶),トマトペースト,パセリ	821 kcal
	バランスサラダ	○	芽ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,砂糖,サラダ油	江戸菜,にんじん,きゅうり,キャベツ,冷）ホールコーン	31.8 g
	フローズゼリー				フローズゼリー（かんきつ類）	

📢 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。
特に野菜やくだものは、天候等による不作、価格高騰などの理由で、急きょ変更になることがあります。