



7月 給食献立表



大田区立安方中学校

			牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 - kcal たんぱく質g
①	1 水	ツナチーズトースト	○	ツナ、チーズ	無塩食パン(卵不使用)、マヨネーズ(卵不使用)、油	玉葱、ホールコーン	737
		チリコンカン		豚肉、白いんげん豆	油、じゃがいも、米粉	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、マッシュルーム缶、トマトホール缶	33.4
		ひじきのごまサラダ		ひじき	さとう、★ごま油、ごま油	キャベツ、にんじん、こまつな	
②	2 木	ごはん	○		米、精麦		777
		ヤンニョムチキン		鶏肉	ごま油、三温糖	にんにく、しょうが	33.3
		チャプチェ		鶏肉	はるさめ、ごま油、さとう	こまつな、干し椎茸、きくらげ(乾)、赤ピーマン、にんじん、玉葱、にんにく	
		豆腐と卵のスープ		豚肉、豆腐、★たまご	でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ、えのきたけ、玉葱、こまつな	
③	3 金	ごはん	○		米、精麦		727
		昆布ふりかけ		かつお節、昆布	さとう		34.1
		魚のつけ焼き		★さば	さとう、ごま油	にんにく、しょうが	
		江戸川小松菜入りおひたし		かつお節	ごま油、三温糖	キャベツ、にんじん、こまつな	
		具だくさん汁		鶏肉、厚揚げ、竹輪(卵不使用)	油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	
④	6 月	厚揚げのそぼろ煮丼	○	厚揚げ、鶏肉	米、精麦、さとう、油、でん粉	にんじん、玉葱、こまつな	879
		ししゃものカレー揚げ		★ししゃも、牛乳	薄力粉、油		38.2
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		みそ	じゃがいも	玉葱、長ねぎ、こまつな	
⑤	7 火	ふわふわ卵の親子丼	○	鶏肉、なると(卵不使用)、★たまご	米、精麦、でん粉	にんじん、玉葱、えのきたけ、こまつな	778
		七夕そうめん汁		かまぼこ	そうめん	にんじん、とうがん、こまつな、ねぎ	32.2
		ほうじ茶ミルクプリン		アガー、牛乳	さとう		
⑥	8 水	ツナトマトスパゲティー	○	ベーコン(卵不使用)、ツナ	スパゲッティ(卵不使用)、油、さとう、バター、薄力粉	にんにく、にんじん、玉葱、トマトホール缶、こまつな、しょうが、トマトピューレ	795
		揚げじゃがサラダ			油、じゃがいも、★ごま油、ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり	29.2
		採れたてとうもろこし				とうもろこし	
⑦	9 木	ナシゴレン	○	鶏肉	米、精麦、ごま油、油	にんにく、長ねぎ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン	712
		ソトアヤム		鶏肉、豆腐	油、でん粉、フォー(卵不使用)、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、しょうが、にら	24.4
		ピサンゴレン			ぎょうざの皮(卵不使用)、油、粉糖	バナナ	
⑧	10 金	ココアパン	○		ココアパン(卵不使用)		777
		魚のマヨ焼き		★鮭、牛乳	油、マヨネーズ(卵不使用)、でん粉	玉葱、えのきたけ、こまつな	38.1
		コーンポテト			じゃがいも、バター	ホールコーン	
		ビーンズチャウダー		ベーコン(卵不使用)、鶏肉、牛乳、レンズ豆	米粉	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、しょうが、マッシュルーム缶、バザリ	
⑨	13 月	ジャージャー麺	○	豚肉、レンズ豆、八丁味噌	中華麺(卵不使用)、油、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、玉葱、干し椎茸、もやし、きゅうり	795
		中華風五目スープ		豚肉、わかめ	でん粉	しょうが、にんじん、玉葱、えのきたけ、こまつな	35.2
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	黄桃缶、白桃缶、みかん缶	
⑩	14 火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米、精麦		722
		魚の香味揚げ		★しいら	三温糖、でん粉、油	しょうが、にんにく、玉葱	34.5
		野菜の塩昆布和え		塩昆布	油、ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、玉葱	
		芋煮汁		豚肉	じゃがいも、こんにゃく、さとう	まいたけ、長ねぎ	
⑪	15 水	切干大根ごはん	○	豚肉	米、精麦、油、さとう	切干しだいこん、にんじん、こまつな	759
		親子たまご焼き		鶏肉、★たまご	油、三温糖	にんじん、長ねぎ、干し椎茸	34.5
		豚汁		豚肉、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
		果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	
⑫	16 木	夏野菜のカレーライス	○	ツナ、鶏肉	米、精麦、油、じゃがいも、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、トマトホール缶、りんご、なす、ズッキーニ、赤ピーマン	801
		海藻サラダ		海藻ミックス	油、さとう、★ごま	キャベツ、にんじん、にんにく、玉葱	23.5
		果物(すいか)				すいか	

♪令和8年度 第14回 大田区学校給食展のご案内♪

●日時 令和8年7月28日(火)～30日(木)

※28日(火)は、午前11時～午後4時30分、29日(水)は、午前9時～午後4時30分、30日(木)は、午前9時～午後2時30分

●場所 大田区役所 1階北ロビー

●掲示コーナー 「大田区の食育活動」、「給食ができるまで」、「館山さざなみ学校の紹介」、「行事食と季節の献立」

●体験・実物展示コーナー 「回転釜体験」、「学校給食の歴史」、「給食のパン見本」、「減塩クイズ」このほか給食の人気レシピ配布もあります！



※食材の入荷状況や価格動向等の都合により、献立、材料を変更することがあります。予めご了承ください。