



7月の献立表



令和8年度

大田区立雪谷中学校

校長 柳 歓子

栄養士 鈴木ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	1人分 たんぱく質
1 水	枝豆ごはん	○	しらす干し	米,もち米,ごま油	えだまめ	703 kcal
	千草焼き(玉子焼き)		鶏ひき肉,★鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸,小松菜	30.7 g
	豚汁		厚削り節,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	油,板こんにゃく,じゃが芋,ごま油	人参,大根,ごぼう,長ねぎ	
2 木	鶏南蛮うどん	○	厚削り節,鶏肉,油揚げ,わかめ	うどん,なたね油	人参,玉ねぎ,長ねぎ,しめじ	702 kcal
	たこ焼きポテト		白いんげん豆,★たこ,かつお節,青のり	じゃが芋,でん粉,米粉,油,砂糖	長ねぎ	27.0 g
	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	
3 金	ガパオライス	○	鶏ひき肉,大豆	米,おおむぎ,油,砂糖,でん粉	ニンニク,生姜,人参,玉ねぎ,青じょうご,赤じょうご,黄じょうご,パプリカ	752 kcal
	にらたまスープ		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,にら	32.0 g
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	
6 月	きなこ揚げパン	○	きな粉	★コッペパン,油,砂糖		770 kcal
	鶏肉のラタトゥイユ煮込み		鶏がら,レンズ豆	オリーブ油,じゃが芋,砂糖	ニンニク,玉ねぎ,人参,生姜,オリーブオイル,トマト,かぼちゃ,マッシュルーム,オレガノ,黄じょうご	29.0 g
	桃のヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	黄桃缶	
7 火	セタちらし寿司	○	鶏肉,油揚げ,★鶏卵,鶏ひき肉	米,砂糖,油	たけのこ(水煮),干し椎茸,人参,かんぴょう,人参,生姜,さやえんどう	753 kcal
	天の川汁		厚削り節,なると	そうめん	人参,玉ねぎ,オクラ,長ねぎ	27.3 g
	カルピスゼリー		粉寒天,★カルピス			
8 水	青椒肉絲丼	○	豚肉	米,おおむぎ,ごま油,でん粉,油,砂糖	生姜,ニンニク,人参,玉ねぎ,たけのこ(水煮),青じょうご,赤じょうご	724 kcal
	卵と豆腐の中華スープ		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ	28.1 g
	パイナップル				パイナップル	
9 木	麦ごはん	○		米,おおむぎ		777 kcal
	さばの味噌煮		鯖(さば),赤みそ	三温糖	生姜	30.0 g
	磯あえ		きざみのり,かつお節(花かつお)		もやし,白菜,小松菜	
	じゃがいもの味噌汁		厚削り節,赤みそ,白みそ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,キャベツ	
10 金	スパゲティなすミートソース	○	豚ひき肉,大豆,★パルメザンチーズ	スパゲティ,油	ニンニク,生姜,セリ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,なす,トマト,パプリカ,オレガノ,パセリ	705 kcal
	パリパリサラダ			油,砂糖,ワンタンの皮	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,とうもろこし	28.7 g

裏面にも献立表の続きがあります

13月	麦ごはん	○		米,おおむぎ		743 kcal
	肉豆腐		豚肉,厚削り節,豆腐	油,こんにゃく,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	31.7 g
	ごま和え			砂糖,白ねりごま,すりごま	人参,もやし,キャベツ,小松菜	
14火	ココアトースト	○		★食パン,★バター,砂糖		773 kcal
	いんげん豆のトマトシチュー		鶏胸肉(皮付き),鶏がら,いんげん豆,レンズ豆	油,じゃが芋,砂糖,小麦粉,★バター	コンコ,玉ねぎ,人参,生姜,マッシュルーム,グリル・ス	29.1 g
	マカロニサラダ			マカロニ,砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,小松菜,玉ねぎ	
15水	麦ごはん	○		米,おおむぎ		765 kcal
	あじフライ		鯿(あじ)	小麦粉,パン粉,油		30.0 g
	おろしポン酢和え			砂糖,油	もやし,きゅうり,白菜,えのきだけ,大根,レモン	
	冬瓜のみそ汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,冬瓜	
16木	シーフードカレーライス	○	★いか,えび,あさり,鶏肉,鶏がら,レンズ豆,★粉チーズ	米,おおむぎ,油,じゃが芋,小麦粉,★バター	コンコ,生姜,玉ねぎ,人参,コリアンダー	761 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス,茎わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ	30.6 g
	スイカ				★すいか	

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

3日(金) 世界の料理！？ ガバオライスはタイ料理を日本でアレンジして作った料理です。「ガバオ」とは日本ではなかなか手に入らないタイの「ホーリーバジル」のことをさしています。タイでは鶏肉で作ることが多いですが、日本では豚ひき肉のバジル炒めをごはんにのせて目玉焼きを添えた料理が一般的になりました。 タイは乾季と雨季がはっきりしている気温の高い地域です。タイ料理には香草をたっぷりと使った辛くておいしい料理がたくさんあります。近年は、アジア料理がとても人気ですので、見かけたらぜひ試してみてください。	7日(火) 七夕(たなばた) 7月7日は七夕です。『笹の節句』とも呼ばれ、桃の節句や端午の節句などと同じ日本の五節句のひとつです。七夕の日には、願いごとを書いた五色の短冊を笹の葉に飾り、健康や稲などの作物が秋に無事収穫できることを願う風習があります。皆さんはどんなお願いごとをしますか？ 当日は、お祝い料理に欠かせないちらし寿司、そうめんの入った天の川汁を給食で提供いたします。調理員さんが七夕アートを作ってくれるかも！？当日のお楽しみに。 
8日(水) 体力アップ献立 ～夏バテ予防～ 夏は暑さや甘い飲み物の取りすぎで食欲が落ち、寝苦しくて睡眠が十分にとれず、夏バテしやすくなります。 豚肉や卵に多く含まれるビタミンB群は、体内でエネルギーを産生するのに不可欠な栄養素ですが、体が疲れてくると栄養を吸収する力も落ちてきてしまいます。そこで、玉ねぎやにんにくやニラと一緒に調理すると、それらに含まれるアリシンには、ビタミンB群を体に吸収しやすく、体内でエネルギーに変換させるのを助け、疲労を軽くする効果があります。 今月の体力アップ献立は、豚肉、玉ねぎやピーマンを使った「青椒肉絲丼」を提供いたします。 夏休み中も1日3食バランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠・休養・適切な水分補給で体調をしっかりと整え、毎日元気に過ごしましょう。	10日(金) 食育の日 ～東京都産～ 食育の日の献立は「スバゲティなすミートソース」を提供いたします。使用するなすは東京都産です。なすの旬は5月から10月で、7月もとてもおいしい時期です。 なすの皮には「ナスニン」という紫色の色素が含まれています。この色素は長時間の加熱をするとぬけてしまします。短時間で加熱することや、油で表面をコーティングすると発色よく保つことができます。 今回はおいしいなすの見分け方を紹介します。とげが鋭くガクが反り返っていないもの、皮にハリとつやがあるもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選んでみましょう。なすには様々な種類がありますが、実がスポンジ状でうま味を吸って様々な料理に合います。 