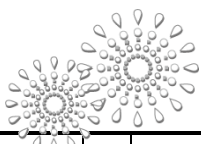


7月 給食献立表



工東区立第二大島中学校

令和8年度



日	主食	牛乳	おかず	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	備考 (13回)
1水	卵トースト	○	ポークシチュー くきわかめ入りゆで野菜	牛乳 鶏卵 豚肩肉 くきわかめ	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース もやし きゅうり	867 kcal 26.3 g	
2木	ご飯	○	さばのねぎソースがけ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ 削り節 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 砂糖 油 三温糖 じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく にんじん 干しいたけ ごぼう 切干しいたけ はくさい こまつな	780 kcal 34.4 g	早12:15
3金	ご飯 + ひじきじゃこふりかけ	○	トマト肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 干ひじき 削り節 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肩肉 油揚げ	米 油 三温糖 白ごま じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ しめじ トマト缶 さやいんげん こまつな キャベツ	801 kcal 28.4 g	早12:15
6月	ご飯	○	魚のあずま煮 じゃがいもの煮物 とうがんのすまし汁	牛乳 ホキ 削り節 出し昆布 鶏むね肉 豆腐	米 油 でん粉 三温糖 白ごま じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん さやいんげん とうがん こまつな	816 kcal 34.8 g	早12:15
7火	七タちらし寿司	○	ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜(土佐醤油) ちくわのいそべ揚げ そうめん汁 七タゼリー	牛乳 油揚げ 鶏卵 刻みのり ししゃも 削り節 糸がきかつお 焼き竹輪 あおのり 出し昆布 豆腐 蒸しかまぼこ ゼラチン カルピス	米 砂糖 油 小麦粉 白ごま 黒ごま そうめん	にんじん かんぴょう 干しいたけ はす オクラ はくさい もやし こまつな ねぎ ほうれんそう みかん缶	834 kcal 33.0 g	早12:15
8水	スタミナ丼	○	ごま風味春雨サラダ みそ汁	牛乳 豚肩肉 ロースハム 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 ごま油 砂糖 でん粉 白ごま 緑豆はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン もやし こまつな きゅうり キャベツ ねぎ	887 kcal 34.2 g	早12:15
9木	冷やしうどん	○	トウモロコシとオクラのかき揚げ はりはりゆで野菜 プラム	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 出し昆布 削り節 干し桜えび ロースハム 鶏卵 ちりめんじゃこ	うどん 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん オクラ とうもろこし 切干しいたけ じゃがいも きゅうり プラム	822 kcal 31.7 g	早12:15
10金	セサミトースト	○	トマトクリームシチュー ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳 鶏もも肉 生クリーム ひよこまめ	食パン 白ごま グラニュー糖 マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ トマト缶 キャベツ きゅうり	802 kcal 20.6 g	早12:15
13月	ご飯	○	厚揚げとえびの旨煮 春雨スープ	牛乳 豚肩肉 おきえび 生揚げ 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ缶 万能ねぎ チンゲンツァイ はくさい ねぎ こまつな	868 kcal 41.8 g	早12:15
14火	とうもろこしご飯	○	いかのかりん揚げ じゃがいもの香味和え ゆで野菜(からし醤油) 卵入りもずくスープ	牛乳 いか あおのり 削り節 もずく 豆腐 鶏卵	米 麦 油 でん粉 じゃがいも 白ごま	とうもろこし しょうが はくさい もやし こまつな にんじん ねぎ	800 kcal 36.7 g	早12:15
15水	なすと豆のドライカレー	○	じゃがいも入りゆで野菜 ヨーグルトのブルーベリージャム	牛乳 豚ももひき肉 いんげんまめ プレーンヨーグルト	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー なす キャベツ きゅうり スイートコーン缶 ブルーベリージャム	899 kcal 31.7 g	早12:15
16木	鮭炒飯	○	ナムル 中華スープ すいか	牛乳 鶏卵 甘塩鮭 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	しょうが ねぎ 万能ねぎ にんにく もやし こまつな にんじん たけのこ缶 はくさい 干しいたけ すいか	778 kcal 31.2 g	
17金	《食育の日》 ビビンバ	○	舟きゅうり にら卵スープ	牛乳 豚もも肉 鶏卵 赤色辛みそ 削り節 豆腐 生わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 白ごま でん粉	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ にら	842 kcal 38.2 g	

【毎月19日は『食育の日』です】

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承下さい。

☆9月1日(火)の給食はありません。ご家庭で昼食の用意をお願いいたします。

