



7月 献立表



令和8年度
品川区立荏原第一中学校

日	曜日	給食回数 7年 8年 9年	牛乳	献立	おもに使われる食材と体内の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
					蛋白質 血や肉になる	カロリー 体温や力となる	ビタミン 体の調子を整える		
1	水	〇〇〇		セサミトースト シーフードシチュー ゆで野菜にんじンドレッシング	えび いか 鶏肉 豆乳 生クリーム 牛乳	食パン バター ごま はちみつ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 オリーブオイル	にんじん たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	761	32
2	木	〇〇〇		ごはん 豚汁 ししゃものごまやき ひじきの煮物 冷凍みかん	ししゃも 豚肉 みそ 冷凍豆腐 大豆 油あげ ひじき 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 ごま サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん ねぎ 大根 ごぼう 糸こんにゃく 冷凍みかん	789	34
3	金	〇〇〇		ジャージャー麺 青菜のスープ ビーンズポテト	豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 大豆 八丁みそ 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ きゅうり にんにく 小松菜 しょうが えのきだけ	841	39
6	月	〇〇〇		ガーリックライスなすミート 洋風たまごスープ すいか	豚肉 鶏肉 大豆 たまご 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 でんぷん	なす たまねぎ にんじん にんにく キャベツ すいか	822	28
7	火	〇〇〇		セタメニュー★ 五目寿司 そうめん汁 魚の西京やき フルーツゼリー	さわら たまご 油あげ 凍り豆腐 ちくわ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん 麩 上白糖	にんじん 干しいたけ ねぎ もやし たまねぎ 大根 パインアップル みかん	798	36
8	水	〇〇〇		ミルクパン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ コーンソテー	鶏肉 たまご チーズ 豆乳 生クリーム 牛乳	ミルクパン サラダ油 でんぷん じゃがいも バター	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン 小松菜	761	35
9	木	〇〇〇		ごはん みそ汁 魚フライ もやしの甘酢煮	鮭 油あげ みそ 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごま油 サラダ油 三温糖	えのきだけ たまねぎ 大根 小松菜 きゅうり もやし にんじん	784	30
10	金	〇〇〇		スパゲティピザ風ソース 野菜スープ オレンジケーキ	豚肉 ベーコン たまご チーズ 牛乳	スパゲティ バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	ピーマン たまねぎ もやし にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム えりんぎ オレンジジュース	846	32
13	月	〇〇〇		シューシー 豆腐の変わりスープ にんじんしりしり パインアップルゼリー	ツナ たまご 豚肉 刻み昆布 鶏肉 冷凍豆腐 粉寒天 牛乳	米 ごま 三温糖 もち米 ごま油 サラダ油 上白糖	干しいたけ にんじん もやし たまねぎ えのき パインアップルジュース	796	30
14	火	〇〇〇		フィッシュバーガーまたは てりやきチキンバーガー ポークシチュー ヨーグルト	ホキ 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	パン パン粉 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく	784	37
15	水	〇〇〇		ごはん 中華コーンスープ パリパリひじき チャーホーサイ	鶏肉 豚肉 チーズ ひじき 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 サラダ油 春雨	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ホールコーン クリームコーン にんにく 干しいたけ しょうが にら	751	24
16	木	〇〇〇		夏野菜のカレーライス コールスロー ホワイトゼリー	豚肉 ハム 粉チーズ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖	トマト スッキーニ なす にんじん たまねぎ にんにく ピーマン しょうが キャベツ ホールコーン みかん	823	26
*献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。 変更は学校のホームページから確認できます。								月の平均	796 32

7月の目標：暑さに負けない食生活をしよう！

暑さが厳しいですが、水分補給はこまめにできていますか？水分補給はジュースやスポーツドリンクなど糖質の多いものに偏らないように水や麦茶などで補給するようにしましょう。暑さに負けずに勉強や部活動を頑張っていくためにも、バランスの良い食事が大切です。

また、成長期のみなさんの体は寝ている間も成長します。寝ている間に消費されたエネルギーを朝食でしっかりと補給し、元気に1日を始めましょう。