




令和8年度7月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ 
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 水	夏野菜のごま井 牛乳 野菜の甘酢和え 沢煮碗	米 片栗粉 じゃが芋 なたね油 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 かまぼこ	なす 人参 ピーマン キャベツ もやし ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ	785 kcal 32.2 g 21.6 g	<p>1日：夏野菜のごま井 「ごま井」は、市制施行40周年記念事業のひとつとして、市民の方が考案されました。狛江市産の新鮮な地場野菜を、たくさん使った井ぶり料理です。7月には、市内小中学校の給食で、各校それぞれの「ごま井」を提供します。中学校給食センターでは、鶏肉や、じゃが芋、なす、人参、ピーマンを揚げて、甘辛ダレと混ぜ合わせて具を作ります！</p>  <p>7日：七夕 7月7日は七夕です。日本では、短冊に願いごとを書き、笹の葉に飾ったりしますね。今日は、天の川に見立てた春雨、星形のかまぼこがはいった「七夕汁」を提供します。今日の夜空はどうでしょうか？きれいな天の川が見られるといいですね。</p>  <p>14日：フランス料理 フランス料理の提供です。「ブーレ・ロティ」は、鶏肉に下味をつけて焼いたローストチキンです。「ラトウイユ」は、夏野菜とトマトを煮込んだ煮込み料理です。「ジュリエンスープ」は、千切り野菜のスープです。フランスに行った気分でご覧ください。</p>   <p>教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。</p>
2 木	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 和風揚げ豆サラダ すまし汁	米 上白糖 ごま油 片栗粉 なたね油	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ	長ねぎ 生姜 しそ葉 キャベツ もやし 人参 コーン えのき茸 冬瓜 小松菜	763 kcal 35.4 g 25.6 g	
3 金	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 ハニーサラダ メロン	スパゲッティ なたね油 上白糖 じゃが芋 はちみつ	牛乳 鶏肉 赤みそ	にんにく 生姜 セロリ 人参 玉ねぎ トマト缶詰 なす キャベツ もやし コーン メロン	759 kcal 31.1 g 27.4 g	
6 月	チンジャオロース丼 牛乳 中華ツナサラダ キャロットケーキ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 小麦粉 バター 粉糖	牛乳 豚肉 ツナ 鶏卵	にんにく 生姜 人参 ピーマン たけのこ水煮 赤ピーマン 大根 もやし 小松菜、みかんジュース	852 kcal 35.8 g 23.1 g	
7 火	ごきつねご飯 牛乳 さばの塩焼き じゃが芋とツナの和え物 七夕汁	米 上白糖 じゃが芋 ごま油 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 油揚げ さば ツナ かまぼこ	人参 キャベツ もやし きゅうり 大根 長ねぎ 小松菜	766 kcal 40.2 g 26.1 g	
8 水	夏野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ すいか	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 ピーマン かぼちゃ 大根 きゅうり コーン すいか	768 kcal 22.5 g 24.9 g	
9 木	ピザトースト 牛乳 ポトフ コールスローサラダ	パン なたね油 じゃが芋 マカロニ 上白糖	牛乳 ベーコン ハム チーズ フランクフルト ツナ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム水煮 セロリ 人参 キャベツ もやし 小松菜 コーン	749 kcal 30.9 g 33.8 g	
10 金	しょうゆラーメン 牛乳 たこべったん 野菜のラー油ソース和え	中華麺 なたね油 ごま油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 わかめ たこ 鶏卵	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ にら 長ねぎ コーン 小松菜 もやし	809 kcal 34.7 g 22.5 g	
13 月	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け しらたきのきんぴら みそ汁	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 あじ 豚肉 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう しらたき さやいんげん 小松菜 長ねぎ	771 kcal 33.1 g 22.8 g	
14 火	ツナピラフ 牛乳 ブーレ・ロティ ラトウイユ ジュリエンスープ	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ コーン にんにく グリーンピース トマト トマト缶詰 ズッキーニ かぼちゃ なす セロリ キャベツ	753 kcal 36.4 g 28.5 g	
15 水	ご飯 牛乳 豆入り肉じゃが 根菜のごま汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 白すりごま	牛乳 豚肉 大豆 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ	生姜 玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	757 kcal 35.1 g 19.4 g	
16 木	豚キムチ丼 牛乳 コーンサラダ すいか	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら キャベツ もやし コーン すいか	767 kcal 31.0 g 25.5 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。