



# [ 7月の献立表 ]



令和8年度

杉並区立富士見丘中学校

日	献立名	牛乳	赤の食品群 からだをつくる	黄の食品群 熱や力のもとになる	緑の食品群 からだの調子を整える	栄養価	
1水	麦ごはん 魚の麦みそ焼き めかたま汁 カリカリ油揚げのサラダ 白玉きな粉	○	牛乳,ホキ,みそ とうふ,たまご 乾燥めかふ,油揚げ きな粉	米,麦,さとう,すりごま 片栗粉,ごま油,油 白玉粉,上新粉	にんじん,たけのこ,えのきたけ こまつな,キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 Kcal 38.4 g 21.9 g 3.5 g
2木	チンジャオロース丼 中華スープ カフェオレゼリー	○	豚肉,高野豆腐 牛乳,とり肉,とうふ 粉寒天,調理用牛乳 ゼラチン	米,麦,油,片栗粉 さとう,ごま油,はるさめ	ピーマン,にんにく,しょうが たまねぎ,たけのこ,エリンギ にんじん,木茸,こまつな ながねぎ,しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	788 Kcal 30.1 g 25.2 g 2.8 g
3金	冷やしわかき揚げうどん チーズ入りじゃが芋もち 冷凍みかん	○	むきえび,いか 焼ちくわ,牛乳 ピザ用チーズ	冷凍うどん,さとう 小麦粉,油,じゃがいも 片栗粉	ごぼう,にんじん,たまねぎ モロヘイヤ,冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 Kcal 27.8 g 20.3 g 2.9 g
6月	七タちらしすし 七タ汁 きゅうりの浅漬け きらきらフルーツポンチ	○	蒸しあなご,たまご 牛乳,とり肉,油揚げ 粉寒天,乳酸菌飲料	米,麦,さとう,油 そうめん,玉ふ	しょうが,さやいんげん にんじん,ながねぎ,こまつな きゅうり,グレープジュース パイン缶,レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	738 Kcal 27.6 g 18.7 g 3.4 g
7火	麦ごはん 肉じゃがコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 もやしのごま酢和え	○	牛乳,豚挽き肉 とうふ,わかめ みそ	米,麦,油,じゃがいも しらたき,さとう マッシュポテト 小麦粉,パン粉 すりごま,ごま	たまねぎ,えのきたけ ながねぎ,こまつな,にんじん きゅうり,もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 Kcal 29.5 g 26.3 g 3.4 g
8水	もやしチャーハン ぱりぱりひじき 豆腐と青菜のスープ くだもの	○	豚肉,牛乳,干ひじき ダイスチーズ とり肉,とうふ	米,麦,ごま油,油 さとう,ごま,小麦粉 春巻き,片栗粉	ながねぎ,にんじん,ピーマン もやし,たまねぎ,えのきたけ チンゲンサイ,小玉すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	727 Kcal 26.7 g 26.3 g 3.5 g
9木	枝豆入り鮭わかめごはん イカのオイル焼き 豚汁 糸寒天のサラダ	○	たきこみわかめ 甘塩鮭,牛乳,いか 豚肉,とうふ,みそ 糸寒天	米,麦,油,こんにやく じゃがいも,ごま油 さとう	えだまめ,ごぼう,にんじん ながねぎ,だいこん きゅうり,もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 Kcal 37.2 g 21.9 g 3.4 g
10金	焼きカレーパン スコッチブロス フルーツのヨーグルトがけ	○	豚挽き肉,大豆 牛乳,豚肉, レンズ豆 ウィンナー ヨーグルト	丸パン,生パン粉 小麦粉,油,パン粉 じゃがいも,麦	にんじん,たまねぎ セロリー,キャベツ こまつな,みかん缶,パイン缶 もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	733 Kcal 30.2 g 24.4 g 3.5 g
13月	麦ごはん ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが煮 野菜の磯和え	○	牛乳,ししゃも,豚肉 刻みのり	米,米粒麦,片栗粉 米粉,油,さとう つきこんにやく じゃがいも	ながねぎ,にんじん たまねぎ,こまつな ホールコーン,もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718 Kcal 25.0 g 20.9 g 2.1 g
14火	キムチ丼 肉片湯 (ロウペンタン) カスタードプリン	○	豚肉,牛乳,豚肉, たまご,調理用牛乳 生クリーム	米,麦,ごま油 さとう油,片栗粉	にんにく,たまねぎ,ながねぎ もやし,切干大根,キムチ ニラ,万能ねぎ,にんじん はくさい,木茸,こまつな しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	786 Kcal 29.0 g 23.9 g 3.3 g
15水	麦ごはん のりの佃煮 親子焼き けんちん汁 野菜のごまだれ和え	○	牛乳,のり あさり水煮 とり挽き肉,たまご とうふ,油揚げ	米,麦,さとう,油 片栗粉,こんにやく じゃがいも,すりごま 練りごま	にんじん,たまねぎ 乾しいたけ,ながねぎ さやいんげん,ごぼう だいこん,こまつな もやし,キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 Kcal 31.7 g 22.0 g 2.9 g
16木	夏野菜カレー ◇チキンカツ または ◆豚カツ カラフルサラダ	※ ミル 牛乳 ヨー グル ト ア ー ヒ ス 1	豚挽き肉,牛乳 ミルクコーヒー ジョア ◇とり胸肉,◆豚肉	米,麦,油,じゃがいも 小麦粉,さとう パン粉	にんにく,しょうが セロリー,たまねぎ,にんじん かぼちゃ,ホールトマト なす,ズッキーニ,ぶどうジュース キャベツ,こまつな ホールコーン,赤ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 Kcal 29.1 g 29.7 g 3.3 g

地元野菜デー

七夕に  
ちなんだ給食

2年  
職場  
体験

1年  
フレンド  
シップ

リザーブ給食

※7/16 (木) は牛乳とチキンカツを選んだ場合の栄養価です。

