令和
８年度　７月　給食献立表

江東区立深川第六中学校

日	曜	献　立　名 （主食・主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱく質g
1	水	ご飯 あじのパン粉焼き 野菜と蒟蒻のﾋﾟﾘｶﾗ煮 みそ汁(生揚げ・ﾜｶﾒ・菜) 果物（冷凍みかん）	牛乳,まあじ　60ｇ,粉チーズ,生揚げ,生わかめ	米,マヨネーズ,パン粉(乾燥),サラダ油,板こんにゃく,上白糖	にんにく,ドライパセリ,ごぼう,にんじん,西洋かぼちゃ,こまつな,ねぎ,冷凍みかん	829 35.6
2	木	セサミトースト シーフードグラタン チョップドサラダ	牛乳,ベーコン,むきえび,いか,ホキ,生クリーム,粉チーズ,いんげんまめ(乾）,うずら豆	食パン,★白ごま,上白糖,マーガリン,サラダ油,バター,薄力粉,シェルマカロニ,パン粉(乾燥),オリーブ油	玉葱,エリンギ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,赤ピーマン	869 39.3
3	金	ご飯 豚肉･豆腐のキムチ炒め 切干大根の中華あえ 杏仁豆腐	牛乳,豚モモ肉,木綿豆腐,粉寒天	米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,三温糖,ごま油,★白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ水煮,にら,干し椎茸,キャベツ,はくさいキムチ漬,もやし,こまつな,切干しだいこん,みかん缶,パイン缶	802 32.3
6	月	なすと豆のドライカレー バジル・ドレ・サラダ バナナのヨーグルト添え	牛乳,豚ひき肉,いんげんまめ(乾）,ヨーグルト(無糖)	米,バター,サラダ油,薄力粉,じゃがいも,上白糖,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,なす,きゅうり,ホールコーン缶,レモン,生バジル,バナナ	867 28.9
行事食 7 七夕	火	ちらしずし ししゃもとちくわの磯辺揚げ おかかあえ 七夕そうめん汁	牛乳,油揚げ,たまご,刻みのり,ししゃも(子持ち),あおのり,焼き竹輪,粉かつお,だし昆布,木綿豆腐,ちらしかまぼこ	米,上白糖,サラダ油,大豆油,薄力粉,そうめん(乾)	にんじん,干し椎茸,れんこん,オクラ,こまつな,もやし,ねぎ	888 38.8
8	水	ご飯 コチュジャン肉じゃが カリカリベーコンサラダ	牛乳,豚肩肉,ベーコン	米,サラダ油,じゃがいも,つきこん,上白糖,★白ごま,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,切干しだいこん,もやし,みずな,きゅうり,キャベツ,黄ピーマン	838 26.6
9	木	冷やしうどん とうもろこしと枝豆のかき揚げ 大根とオクラの和風サラダ	牛乳,鶏モモ肉,油揚げ,だし昆布,ちりめんじゃこ,たまご,焼き竹輪	サラダ油,冷凍うどん細めん,上白糖,薄力粉,ごま油	ねぎ,もやし,こまつな,玉葱,にんじん,えだまめ(冷凍),ホールコーン缶,だいこん,オクラ,みずな	783 32.1
10	金	ﾋﾟﾗﾌのﾎﾜｲﾄｸﾘｰﾑ 人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ パインゼリー	牛乳,鶏胸肉,むきえび,粉寒天	米,バター,サラダ油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	ホールコーン缶,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),えどな,キャベツ,きゅうり,パイン濃縮還元ジュース	869 28.2
13	月	ご飯 麻婆豆腐 もやしとくきわかめの和え物 果物（小玉すいか）	牛乳,豚ひき肉,冷凍豆腐,くきわかめ	米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ラー油,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ水煮,にら,もやし,こまつな,小玉すいか	872 37.3
14	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもの煮物 すまし汁 果物（冷凍みかん）	牛乳,生鮭,だし昆布,たまご,木綿豆腐,生わかめ	米,サラダ油,上白糖,バター,じゃがいも,板こんにゃく,かたくり粉	玉葱,キャベツ,にんじん,ピーマン,グリンピース(冷),えのきたけ,冷凍みかん	829 41.6
15	水	回鍋肉丼 冬瓜と卵のスープ ヨーグルトゼリー	牛乳,豚モモ肉,豚ばら肉,たまご,粉ゼラチン,ヨーグルト(無糖)	米,サラダ油,上白糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,ピーマン,玉葱,姫とうがん,ホールコーン缶,こまつな,黄桃缶	866 33.5
16	木	ピザトースト クリームシチュー イタリアンサラダ	牛乳,ベーコン,ロースハム,ピザチーズ,鶏胸肉,スキムミルク	食パン,マーガリン,サラダ油,上白糖,じゃがいも,バター,薄力粉,オリーブ油	にんにく,トマトホール缶,玉葱,ピーマン,エリンギ,にんじん,ホールコーン缶,クリームコーン缶,しめじ,こまつな,きゅうり,コーン(冷凍）,レモン,バジル	842 37.1
中国 17 食育の日	金	五目炒飯 揚げ餃子 野菜のしょうが漬け 卵入りコーンスープ	牛乳,ロースハム,豚ひき肉,鶏成鶏肉モモ(皮付き),たまご	米,サラダ油,ごま油,大豆油,ぎょうざの皮,じゃがいも,かたくり粉	しょうが,ねぎ,万能ねぎ,にんじん,玉葱,ピーマン,はくさい,にら,にんにく,キャベツ,もやし,クリームコーン缶,ホールコーン缶,こまつな	859 29.6

※献立は都合により変更する場合があります。

おいしい給食をお届けします