



給食献立表 6月



令和8年 5月28日発行

江東区立深川第七中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2火	かき揚げ丼	○	もやし和え 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳,むきえび,いか,鶏卵, 油揚げ,豆乳	米,油,小麦粉,砂糖,ごま, こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,もやし, さやいんげん,コーン(缶), きゅうり,ごぼう,だいこん,ねぎ	862 kcal 29.3 g
3水	ご飯	○	豆腐の中華煮 もやしとツナのごまじょうゆ	牛乳,豚肉,むきえび,豆腐, うずら卵,生わかめ,ツナ	米,油,砂糖,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし, たまねぎ,にんじん,干しいたけ, たけのこ,チンゲン菜,こまつな	835 kcal 37.2 g
4木	スパゲッティ ミートソース	○	ポテトのハニーサラダ メロン	牛乳,豚ひき肉,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉, じゃがいも,はちみつ	にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリ,エリンギ,トマト(缶), きゅうり,メロン	792 kcal 29.3 g
5金	ご飯	○	鶏肉の酢豚風 パンサンスー あじさいゼリー	牛乳,鶏肉,ハム,粉寒天, ゼラチン,カルピス	米,油,じゃがいも,でん粉,砂糖, ビーフン	しょうが,たまねぎ,たけのこ,にんじん, 干しいたけ,ヤングコーン,ピーマン, 黄ピーマン,キャベツ,きゅうり, 切干しいたけ,ぶどうジュース	878 kcal 25.6 g
8月	シナモンナッツ トースト	○	フィッシュ&チップス チーズサラダ	牛乳,ホキ,ダイスチーズ	食パン,マーガリン,砂糖, アーモンド,油,小麦粉,でん粉, じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり, コーン(缶)ホール,たまねぎ	867 kcal 33.6 g
9火	中華丼	○	華風甘酢 カルピスポンチ	牛乳,豚肉,むきえび,いか, なるこ,うずら卵,カルピス	米,油,でん粉,砂糖	にんじん,たけのこ,たまねぎはくさい, い, 干しいたけ,もやし,ねぎ,だいこん, チンゲン菜,きゅうり,しょうが, みかん(缶),黄桃(缶),パイナップル, バナナ,キウイフルーツ	860 kcal 29.8 g
10水	ご飯	○	肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ 清見オレンジ	牛乳,豚肉,油揚げ	米,油,じゃがいも,こんにゃく, 砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ, さやいんげん,コーン(缶), こまつな,キャベツ,清見オレンジ	799 kcal 27.1 g
11木	ガパオライス	○	ビーフンサラダ 生パインアップル	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵,ハム	米,油,砂糖,ビーフン,ごま	にんにく,ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,たまねぎ,エリンギ, もやし,こまつな,パインアップル	866 kcal 33.2 g
12金	【行事食】 梅ご飯	○	鱈の香味だれ 油揚げと小松菜の和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳,しらす干し,あじ,油揚げ, 生わかめ	米,油,ごま,でん粉,砂糖, じゃがいも	梅干し,ゆかり,ねぎ,しょうが, こまつな,キャベツ,もやし, にんじん,えのきたけ	820 kcal 33.3 g
15月	キムチ炒飯	○	揚げワンタンサラダ 卵入り春雨スープ	牛乳,豚ひき肉,鶏卵,鶏肉,豆腐	米,麦,油,砂糖,ごま,でん粉, わんたんの皮,はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん, ピーマン,はくさい,キムチ漬,キャベツ, きゅうり,コーン(缶),たまねぎ, 干しいたけ,ねぎ,こまつな	801 kcal 30.1 g
16火	マヨポテ トースト	○	チリコンカン 人参と卵のサラダ	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,大豆, いんげんまめ,粉チーズ, ツナ(缶),鶏卵	食パン,じゃがいも,油,小麦粉, マヨネーズ,砂糖	たまねぎ,コーン(缶),パセリ, にんにく,にんじん,トマト(缶), ピーマン,きゅうり,セロリ	788 kcal 35.0 g
17水	ご飯	○	さわらの香味焼き じゃがいもの煮物 揚げごぼう入りゆで野菜	牛乳,さわら	米,砂糖,じゃがいも,油, こんにゃく,ごま	しょうが,にんにく,にんじん, さやいんげん,ねぎ,キャベツ, きゅうり,だいこん,ごぼう, たまねぎ	779 kcal 31.5 g
18木	ご飯	○	ジャージャン豆腐 春雨とたまごの辛子和え	牛乳,豚肉,生揚げ,鶏卵	米,油,でん粉,はるさめ,砂糖, ごま	しょうが,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,にんにく,ねぎ, キャベツ,こまつな,もやし	898 kcal 33.1 g
19金	昆布入り 五目ご飯	○	シシャモの石垣揚げ 切り干し大根の和え物 豚汁 清見オレンジ	牛乳,細切り昆布,鶏肉,油揚げ, ししゃも,鶏卵,生わかめ,豚肉, 豆腐	米,油,小麦粉,ごま,砂糖, じゃがいも	にんじん,さやいんげん,きゅうり, 切干しいたけ,コーン(缶), ごぼう,だいこん,ねぎ, 清見オレンジ	782 kcal 32.1 g
22月	ご飯	○	ひじき入りコロケ 茹でキャベツ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏卵,豆腐, スキムミルク,干ひじき, うずら卵,油揚げ	米,油,じゃがいも,パン粉,砂糖, 小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ, こまつな,ねぎ	864 kcal 31.5 g
23火	ジャンバラヤ風 ピラフ	○	かぼちゃとチーズのサラダ パスタとフワフワ卵のスープ	牛乳,鶏肉,ダイスチーズ, ベーコン,豚肉,鶏卵,粉チーズ	米,バター,油,小麦粉,砂糖, マカロニ,パン粉	セロリ,たまねぎ,にんじん, エリンギ,キャベツ,かぼちゃ, ブロッコリー,コーン(缶), パセリ	797 kcal 29.6 g
24水	ご飯	○	ホキと野菜の五色和え キャベツの香り漬け なめこ汁	牛乳,ホキ,大豆,油揚げ,豆腐	米,油,でん粉,じゃがいも,砂糖, ごま	しょうが,かぼちゃ,にんじん, キャベツ,きゅうり,レモン,ねぎ, なめこ,こまつな	830 kcal 34.7 g
25木	照り焼きチキン バーガー	○	アイントラフ フルーツのヨーグルト添え	牛乳,鶏肉,豚肉,ウィンナー, レンズまめ,プレーンヨーグルト	丸パン,砂糖,でん粉,マヨネーズ, じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんにく, たまねぎ,にんじん,みかん(缶), 黄桃(缶),パイナップル,バナナ, レモン	812 kcal 34.2 g
26金	ツナとたまごの そばろご飯	○	じゃこ入りナムル もずく入りすまし汁	牛乳,ツナ(缶),鶏卵,豆腐, ちりめんじゃこ,もずく	米,油,砂糖,ごま	しょうが,にんじん,ごぼう, こまつな,にんにく,もやし, だいこん,えのきたけ,ねぎ	847 kcal 35.1 g
29月	冷やしうどん	○	ちくわのいそべ揚げ さつまいもの天ぷら はりはりサラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,焼き竹輪, 鶏卵,あおのり,ちりめんじゃこ, ハム	(冷)うどん,砂糖,油,小麦粉, さつまいも,はるさめ	干しいたけ,ねぎ,キャベツ, 切干しいたけ,にんじん, きゅうり	810 kcal 30.3 g
30火	ご飯	○	鮭の南部焼き じゃが芋のきんぴら炒め 茹で野菜のだしじょうゆかけ 清見オレンジ	牛乳,鮭,豚肉	米,砂糖,ごま,油,じゃがいも, つきこんにゃく	にんじん,ごぼう,キャベツ, もやし,こまつな,清見オレンジ	826 kcal 36.7 g