

令和 8年 7 月 給食献立予定表 大崎中学校

※全ての日に牛乳が付きます		血や肉になる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子をととのえる食品	その他	エネルギー Kcal	タンパク質 g	
1	水	ジュシー	豚肉 刻み昆布	米 三温糖 もち米	干しいたけ にんじん	酒 しょうゆ 水 塩	768	30.4
		豆腐の変わりスープ	鶏肉 冷凍豆腐	ごま油	もやし にんじん 干しいたけ	塩 しょうゆ 鳥ガラ 酢 ロリエ 豚骨 水		
		ゴーヤチャンプルー	卵 豚肉	サラダ油 三温糖	にんじん にがうり たまねぎ もやし	こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース		
		パインアップルゼリー	粉寒天	上白糖	パインアップルジュース	水		
		牛乳	牛乳					
2	木	夏野菜のカレーライス	粉チーズ 豚肉	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	りんご トマト ブルークリーニ にんじん なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	塩 しょうゆ 鳥ガラ 豚骨 ロリエ トマトピューレ 水 カ レー粉 ウスターソース	776	26.1
		コールスロー	ハム	サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	こしょう 塩 酢		
		牛乳	牛乳					
3	金	ごはん		米 胚芽米		水	765	29.3
		みそ汁	みそ 油揚げ	じゃがいも	えのきだけ たまねぎ 大根 小松菜	けずり節 水		
		魚フライ	卵 鮭	パン粉 小麦粉 油		こしょう 中濃ソース 塩 水 酒		
		もやしの甘酢		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
		牛乳	牛乳					
6	月	ガーリックライスなすミート	豚ひき肉 大豆	胚芽米 米 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油	たまねぎ なす パセリ にんにく	赤ワイン こしょう 水 塩 トマトピューレ オレガノ トマト ケチャップ	763	26.7
		洋風卵スープ	卵 鶏肉	でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ	ロリエ こしょう 鳥ガラ 豚骨 水 塩		
		牛乳	牛乳					
7	火	五目寿司	卵 凍り豆腐 油揚げ 刻みの り 焼き竹輪	胚芽米 米 サラダ油 三温糖	干しいたけ さやいんげん れんこん にんじん	塩 しょうゆ 酢 酒 水	768	33.5
		そうめん汁		そうめん	にんじん ねぎ もやし オクラ たまねぎ 大根	水 しょうゆ けずり節 塩		
		魚の西京焼き	西京みそ さわら			みりん 酒		
		フルーツゼリー	粉寒天	上白糖	パインアップル みかん	ラム酒 水		
		牛乳	牛乳					
8	水	セサミトースト		食パン バター ◆ごま はちみつ			743	27.6
		ホワイトシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	小麦粉 サラダ油 じゃがいも	パセリ にんじん たまねぎ	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 水 ロリエ		
		茹で野菜にんじんドレッシング		オリーブオイル 三温糖	きゅうり たまねぎ にんじん もやし キャベツ	こしょう 塩 酢		
		牛乳	牛乳					
9	木	ミルクパン		ミルクパン			824	32.5
		キャベツスープ	卵 鶏肉	でんぶん サラダ油	キャベツ にんじん たまねぎ	こしょう しょうゆ 鳥ガラ 豚骨 水 塩 ロリエ		
		コロッケ	卵 スキムミルク 豚ひき肉	小麦粉 パン粉 ポテトフレーク サラ ダ油 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ	こしょう 水 塩 中濃ソース		
		コーンソテー		サラダ油	ほうれん草 ホールコーン	こしょう 塩		
		牛乳	牛乳					
10	金	ジャージャー麺	豚ひき肉 八丁みそ	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぶん	干しいたけ もやし にんじん たまねぎ たけのこ きゅ うり にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 鳥ガラ 酒 しょうゆ 豚骨 水	844	38.0
		青菜のスープ	鶏肉 冷凍豆腐	ごま油 サラダ油	えのきだけ にんじん たまねぎ 小松菜	こしょう しょうゆ 鳥ガラ 豚骨 塩 水		
		ビーンズポテト	大豆	じゃがいも でんぶん 油		こしょう ガーリックパウダー パプリカパウダー 塩		
		牛乳	牛乳					
13	月	ごはん		米 胚芽米		水	772	32.2
		豚汁	豚肉 みそ 冷凍豆腐	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ 大根 ごぼう しょうが	けずり節 水		
		ししゃものごま焼き	◆ししゃも	小麦粉 ◆ごま		塩 水		
		ひじきの煮物	大豆 油揚げ ひじき	サラダ油 三温糖	にんじん 糸こんにゃく	けずり節 しょうゆ 水		
		冷凍みかん			冷凍みかん			
		牛乳	牛乳					
14	火	シーフードスパゲティトマトソース	◆むきえび 粉チーズ 鶏肉 いか	スパゲティ 小麦粉 サラダ油	ホールトマト たまねぎ パセリ にんにく しょうが	トマトピューレ こしょう 赤ワイン しょうゆ トマトケチャッ プ 白ワイン パプリカパウダー ウスターソース 水 塩	783	32.6
		野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	もやし エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ	鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 塩 ロリエ 水		
		オレンジケーキ	卵	バター 小麦粉 マーメレード 上白糖	オレンジジュース	ベーキングパウダー		
		牛乳	牛乳					
15	水	フィッシュバーガー	スライスチーズ ホキ	丸パン 小麦粉 パン粉 油		白ワイン こしょう トマトケチャップ 水 中濃ソース	775	37.5
		豆乳スープ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ひよこ豆	サラダ油 じゃがいも	小松菜 にんじん たまねぎ	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 水 ロリエ		
		とうもろこし			とうもろこし	塩		
		牛乳	牛乳					
16	木	ごはん		米 胚芽米		水	776	31.7
		みそ汁	みそ 冷凍豆腐 油揚げ		たまねぎ 小松菜	けずり節 水		
		にら入り卵焼き	卵 豚ひき肉	サラダ油 三温糖 でんぶん	にんじん にら 干しいたけ たまねぎ たけのこ	酢 しょうゆ こしょう 酒 水 塩 トマトケチャップ		
		きんぴら	豚肉	ごま油 サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん	しょうゆ 一味唐辛子 酒		
		牛乳	牛乳					

* 献立は学校行事や食材購入の都合により、変更する場合があります。 * 果物は旬のものを業者さんと相談の上 注文するので、変わる場合があります。