

令和8年 7月献立表



江東区立第二砂町中学校

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ツナと野菜のサラダ どさんこ汁		牛乳(飲用)、さけ、ツナ、豚肩(脂身付き)、生わかめ(冷凍)	もやし、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、ホールコーン缶(粒)、ねぎ	無洗米、バター、油、ごま油、砂糖、じゃがいも	747 kcal 39.5 g 25.9 g
2 木	四川豆腐丼 チーズポテトの包み揚げ 野菜のごま酢和え		牛乳(飲用)、冷凍豆腐(木綿豆腐)カット、豚ひき肉、牛乳、ダイスチーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ねぎ、にら、こまつな、もやし、きゅうり	無洗米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、★春巻きの皮、じゃがいも、無塩バター、★小麦粉、★揚げ油、三温糖、白ごま(すり)	875 kcal 35.6 g 31.8 g
3 金	チーズカレートースト コールスローサラダ 米粉のクリームシチュー		牛乳(飲用)、豚ひき肉、ピザ用チーズ、鶏肉モモ(皮付き)、ベーコン、白いんげんまめ(乾)、牛乳、生クリーム	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト缶詰(ダイス)、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶(粒)、エリンギ、ブロッコリー	★食パン、油、米粉、砂糖、油、じゃがいも、バター	795 kcal 35.6 g 38.0 g
6 月	チンジャオロース丼 青菜とコーンの卵スープ 小玉すいか		牛乳(飲用)、豚肩(脂身付き)、豆腐(木綿)、★鶏卵	しょうが、にんにく、たけのこ(缶)、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ホールコーン缶(粒)、ねぎ、チンゲンツァイ、小玉すいか	無洗米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、白ごま	803 kcal 32.6 g 23.6 g
7 火	夏のちらし寿司 野菜のからし和え セタ汁 お星さまゼリー		牛乳(飲用)、油揚げ、あなご、蒲焼き、刻みのり、鶏肉モモ(皮付き)、豆腐(木綿)、星型かまぼこ、黄粉寒天、豚ゼラチン(粉)	にんじん、たけのこ(缶)、干しいたけ、かんぴょう(乾)、もやし、こまつな、しょうが、だいこん、ねぎ、水菜、ぶどう(濃縮還元ジュース)、ナタデココ	無洗米、砂糖、ごま油、白ごま、★そうめん	748 kcal 29.9 g 20.8 g
8 水	ホットピザサンド 大豆とポテトのガーリックフライ 鶏肉と野菜のスープ		牛乳(飲用)、ベーコン、ピザ用チーズ、大豆、鶏肉モモ(皮付き)	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、にんじん、キャベツ、さやいんげん	★ミルクパン、油、じゃがいも、片栗粉、★揚げ油	788 kcal 33.4 g 36.9 g
9 木	関西風かけわかめうどん ちくわの磯辺揚げ にらともやしのごま醤油		牛乳(飲用)、生わかめ(冷凍)、豚肩(脂身付き)、油揚げ、ささかまぼこ、焼き竹輪、あおのり	にんじん、ねぎ、はくさい、干しいたけ、もやし、にら	★冷凍うどん、油、砂糖、白ごま、★揚げ油、★小麦粉、ごま油	793 kcal 38.4 g 32.6 g
10 金	ごはん 鯖のおろしソース じゃがいものきんぴら炒め むらくも汁		牛乳(飲用)、さば、豚肩(脂付き)、鶏肉モモ(皮付き)、★鶏卵、豆腐(木綿)	しょうが、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、こまつな	無洗米、油、つきこんにゃく、砂糖、★揚げ油、じゃがいも、白ごま、片栗粉	813 kcal 39.6 g 33.0 g
13 月	ハムとコーンのピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ ふわふわ卵スープ		牛乳(飲用)、ロースハム、鶏肉モモ(皮付き)、プレーンヨーグルト、★鶏卵	たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶(粒)、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、パセリ	無洗米、油、バター、砂糖、油、★乾燥パン粉	790 kcal 33.8 g 32.8 g
14 火	ごはん 昆布ふりかけ ししゃもの南蛮漬け トマト肉じゃが		牛乳(飲用)、粉かつお、塩昆布、★ししゃも(子持ち)、豚肩(脂身付き)	ねぎ、にんじん、たまねぎ、トマト缶詰(ダイス)、さやいんげん	無洗米、砂糖、白ごま、★小麦粉、片栗粉、★揚げ油、油、じゃがいも	776 kcal 33.0 g 23.0 g
15 水	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(飲用)、豚ひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、トマト缶詰(ダイス)、キャベツ、にんじん、きゅうり、メロン	★スパゲティ(ハーフカット)、油、中ざら糖、米粉、★揚げ油、じゃがいも、はちみつ、サラダ油	801 kcal 29.7 g 30.6 g
16 木	ごはん クリスピーフィッシュ わかめサラダ かきたま汁		牛乳(飲用)、ホキ、生わかめ(冷凍)、鶏肉モモ(皮付き)、豆腐(木綿)、★鶏卵	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	無洗米、★小麦粉、コーンフレーク、★乾燥パン粉、★揚げ油、白ごま、砂糖、ごま油、油、片栗粉	782 kcal 34.2 g 24.5 g
17 金	夏野菜のカレーライス コーンサラダ 冷凍みかん		牛乳(飲用)、鶏肉モモ(皮付き)、ピザ用チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、りんご、きゅうり、ホールコーン缶(粒)、キャベツ、冷凍みかん	無洗米、油、★小麦粉、バター、砂糖	819 kcal 25.2 g 26.8 g



7月7日 セタ(たなばた)

セタは五節句の1つです。願い事を書いた短冊や、セタ飾りを笹竹につるすと、その願いが叶うといわれています。セタの行事食といえば「そうめん」です。二砂中では、そうめんと短冊切りにした野菜の入った「セタ汁」が登場します。その他、星形の食材をたくさん使ってみました。お家でも給食でも、ぜひセタを楽しみましょう！

※夏休み明けの給食は、9月1日(火)からです。また元気な皆さんに会えることを楽しみにしています！

夏休み中も、乳製品をとろう！

中学生の皆さんは、今が人生で一番骨が増える大切な時期です。骨は毎日成長していますが、骨の材料であるカルシウムをとらないとカスカスの骨になってしまい、骨折が増える傾向にあります。夏休み中も、カルシウムたっぷりの牛乳やヨーグルトなどの乳製品を積極的にとり、強い骨をつくりましょう！

