

令和8年度

7 月 献 立 表

品川区立荏原第五中学校

日	曜日	献立名			血や肉になる食品(赤)		力や熱になる食品(黄)		体の調子を整える食品(緑)		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
		主食	おかず・デザート	牛乳	たんぱく質	無機質	炭水化物	油脂・種実	緑黄色野菜	その他・果物		
1	水	セサミトースト	ホワイトシチュー ツナサラダ		鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター グラニュー糖 すりごま 練りごま	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ ホールコーン レモン	837	29.4
2	木	ごはん	いかのチリソース チャーホーサイ 中華風野菜スープ		鶏肉 いか 赤みそ 豚肉	牛乳 生わかめ	米 胚芽米 小麦粉 でん粉 三温糖 はるさめ	ごま油 サラダ油 大豆油 ごま	にんじん にら	もやし 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ えのきだけ	760	29.0
3	金	ジューシー	ゴーヤチャンプルー 豆腐の変わりスープ パインアップルゼリー		豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 たまご	牛乳 粉寒天 刻み昆布	米 もち米 三温糖 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん	ゴーヤ 干しいたけ もやし 玉ねぎ パインアップルジュース	782	31.6
6	月	チンジャオロースー井	たまごとわかめのスープ メロン		豚肉 たまご	牛乳 生わかめ	米 胚芽米 でん粉 三温糖	ごま油 サラダ油	にんじん ピーマン	もやし しょうが えのきだけ たけのこ水煮 玉ねぎ メロン	771	31.5
7	火	ちらし寿司	セタそうめん汁 フルーツポンチ		むきえび たまご 油揚げ 冷凍豆腐	牛乳 刻みのり	米 三温糖 そうめん 砂糖 麩	サラダ油	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ水煮 かんぴょう 黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	764	27.4
		7月7日「セタ」献立										
8	水	フィッシュバーガー	ポークビーンズ バレンシアオレンジ		すけそうだら 豚肉 大豆	牛乳 スライスチーズ	丸パン 乾燥パン粉 小麦粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	にんじん ホールトマト	玉ねぎ バレンシアオレンジ	741	41.2
9	木	ジャージャー麺	青菜のスープ ビーンズポテト		豚ひき肉 大豆 八丁みそ 冷凍豆腐 鶏肉	牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 大豆油	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ きゅうり たけのこ水煮 干しいたけ しょうが にんにく えのきだけ	855	40.6
10	金	ごはん	魚の竜田揚げ 磯香和え 田舎汁		さば 冷凍豆腐 白みそ 油揚げ	牛乳 刻みのり	米 胚芽米 じゃがいも でん粉	大豆油	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが にんにく もやし	787	36.1
13	月	スパゲティ シーフードトマトソース	野菜スープ チーズケーキ		むきえび いか 鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 粉チーズ クリームチーズ プレーンヨーグルト	スパゲティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	ホールトマト にんじん	玉ねぎ もやし しょうが エリンギ にんにく キャベツ レモン	708	35.3
14	火	枝豆チャーハン	春雨スープ かわうちぼんかん 河内晩柑		たまご 豚肉 鶏肉	牛乳 生わかめ	米 胚芽米 三温糖 はるさめ	サラダ油 ごま油	にんじん	もやし 長ねぎ 冷凍えだまめ 干しいたけ ホールコーン チンゲン菜 河内晩柑	714	27.3
15	水	ケイチャン丼	かきたま汁 豆あじのから揚げ		鶏肉 赤みそ たまご 冷凍豆腐 豆あじ	牛乳	米 胚芽米 でん粉 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ もやし しょうが キャベツ にんにく	790	34.1
16	木	夏野菜のカレーライス	コールスローサラダ 小玉すいか		豚肉	牛乳 ミックスチーズ	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	にんじん かぼちゃ パセリ ホールトマト	玉ねぎ なす しょうが にんにく ホールコーン キャベツ 小玉すいか	810	25.0
17	金	終業式（給食なし）										

☆献立は行事や食材納入の都合により、変更する場合があります。