7月 献立表

令和8年度　深川第三中学校

日	曜日	行事等	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	水		ミルクフレンチトースト レバこま炒め コーンシチュー	○	黒砂糖食ﾊﾟﾝ,上白糖,バター,米粉,でん粉,じゃがいも,揚げ油,サラダ油,ごま油,米粉,バター	牛乳（飲用）,牛乳,調製豆乳,豚肝臓,豚肩肉こま切り,レンズまめ,無調整豆乳	にんにく,しょうが,たまねぎ,赤ピーマン,こまつな,にんじん,キャベツ,スィートコーン缶クリーム,とうもろこし,マッシュルーム,パセリ	783 kcal 31.3 g 29.8 g 2.5 g
2	木	半夏生献立	たこ飯　さばのソース煮 小松菜ともやしのレモンおひたし 半夏生団子	○	米,麦,サラダ油,上白糖,でん粉,白玉粉,小麦粉,白すりごま	牛乳（飲用）,かまぼこ（白）,まだこ,あおのり,さば,糸がきかつお,絹ごし豆腐,きな粉	ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),しょうが,こまつな,だいこん,もやし,レモン果汁	775 kcal 34.1 g 22.6 g 2.4 g
3	金	タイ献立	ガパオライス ヤムウンセン（えび入り春雨サラダ） 揚げバナナ	○	米,麦,サラダ油,上白糖,でん粉,緑豆はるさめ,揚げ油,小麦粉,米粉,粉糖	牛乳（飲用）,鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆,油揚げ,鶏卵,むきえび	にんにく,たまねぎ,なす,ピーマン,赤ピーマン,切干しだいこん,にんじん,きゅうり,もやし,こまつな,レモン果汁,バナナ	805 kcal 30.7 g 25.5 g 2.1 g
6	月	サラダ記念日	チーズカレートースト あさりのカリっとサラダ しょうが香る春雨スープ 果物（小玉すいか）	○	無塩食パン,サラダ油,米粉,でん粉,揚げ油,ごま油,上白糖,白ごま,じゃがいも,緑豆はるさめ	牛乳（飲用）,豚ひき肉,ピザチーズ,あさり(水煮),鶏肉モモ,生揚げ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,ドレッシング用玉葱,ねぎ,小玉すいか	732 kcal 32.3 g 31.3 g 2.5 g
7	火	七夕献立	 七夕ずし きすのごま天ぷら 短冊和え　そうめん汁 果物（冷凍みかん）	○	米,麦,上白糖,サラダ油,米粉,白ごま,揚げ油,ごま油,そうめん	牛乳（飲用）,甘塩ざけ,鶏卵,きす,粉かつお,鶏肉モモ,豆腐（木綿）,かまぼこ,生わかめ	しょうが,きゅうり,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,梅びしお,干ししいたけ,だいこん,ねぎ,(冷)みかん	745 kcal 39.6 g 23.1 g 2.8 g
8	水		スタミナ丼 わかめと卵のスープ ガーリックポテト	○	米,麦,サラダ油,しらたき,上白糖,でん粉,白ごま,ごま油,揚げ油,じゃがいも	牛乳（飲用）,豚肩肉こま切り,豆腐（木綿）,油揚げ,鶏卵,生わかめ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,赤ピーマン,こまつな,にら,にんじん,はくさい,ねぎ	780 kcal 29.8 g 25.5 g 2.4 g
9	木		ご飯　アジフライ 小松菜のわさび和え かぼちゃとオクラの味噌汁	○	米,米粉,でん粉,コーンフレーク,揚げ油,上白糖,ごま油	牛乳（飲用）,あじ開き,糸がきかつお,生揚げ,無調整豆乳	こまつな,もやし,だいこん,にんじん,しょうが,たまねぎ,西洋かぼちゃ,キャベツ,オクラ	726 kcal 31.9 g 20.4 g 2.5 g
10	金	納豆の日 冬瓜の日	ご飯　スタミナ納豆 凍り豆腐のレモン揚げ 塩昆布和え 冬瓜と生揚げの味噌汁	○	米,ごま油,上白糖,でん粉,揚げ油,白ごま	牛乳（飲用）,鶏ひき肉,挽きわり納豆,高野豆腐,塩昆布,鶏こま,豆腐（木綿）,油揚げ	にんにく,ねぎ,レモン果汁,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,きゅうり,とうがん,しめじ,しょうが	748 kcal 30.1 g 24.6 g 2.0 g
13	月		とうもろこしご飯 ししゃものチーズ春巻き わかめともやしのごま油和え トマト肉じゃが	○	米,はるまきの皮,揚げ油,ごま油,サラダ油,じゃがいも,しらたき,上白糖	牛乳（飲用）,ししゃも,棒チーズ,生わかめ,ツナ缶(油漬),豚肩肉こま切り	とうもろこし,しそ葉,こまつな,もやし,きゅうり,にんじん,レモン果汁,たまねぎ,しめじ,トマト缶詰,さやいんげん	766 kcal 31.7 g 24.9 g 2.4 g
14	火		焼き豚チャーハン じゃがいもチヂミ 豆腐とうずら卵のうま煮	○	米,麦,サラダ油,上白糖,ごま油,米粉,じゃがいも,白ごま,でん粉	牛乳（飲用）,豚肩肉角切り,鶏卵,鶏こま,豆腐（木綿）,うずら卵	しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,にら,にんにく,干ししいたけ,たけのこ(水煮),こまつな	788 kcal 33.4 g 27.1 g 2.8 g
15	水		ご飯　太刀魚のみかんソースがけ 青菜のごま和え 豆腐のかきたま味噌汁	○	米,でん粉,米粉,揚げ油,上白糖,板こんにゃく	牛乳（飲用）,たちうお ,豆腐（木綿）,鶏卵,生わかめ	みかん缶,万能ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,たまねぎ	815 kcal 33.0 g 32.4 g 2.2 g
16	木		冷やし肉みそうどん じゃがいものお好み天 もやしときゅうりの和え物	○	(冷)うどん,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,じゃがいも,揚げ油,白ごま	牛乳（飲用）,豚ひき肉,八丁味噌,焼き竹輪,あおのり,粉かつお,ツナ缶(油漬)	にんじん,しょうが,たまねぎ,たけのこ(水煮),干ししいたけ,赤ピーマン,キャベツ,ねぎ,しょうが(甘酢漬),もやし,だいこん,きゅうり,こまつな,レモン果汁	729 kcal 27.8 g 27.1 g 3.0 g
17	金	給食終	サグカレー 枝豆のチーズカレーマッシュポテト ももゼリー	○	米,麦,サラダ油,上白糖,米粉,バター,じゃがいも,バター	牛乳（飲用）,鶏こま,豚肩肉こま切り,レンズまめ,無調整豆乳,調製豆乳,ダイスチーズ,粉寒天	にんにく,しょうが,たまねぎ,トマト缶詰,こまつな,にんじん,枝豆,もも（果汁飲料）,黄桃缶	790 kcal 28.1 g 19.0 g 2.2 g

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

白衣洗濯のお願い

日頃より、学校給食の運営にご協力いただき、ありがとうございます。

7月最終週に当番の方は、白衣を持ち帰って夏休み中に洗濯をお願いします。夏休み明けの**給食は９月１日（火）から始まります。**

夏休み明け初日から給食がありますので、忘れずに持ってきてください。スムーズに配膳が始められるようご協力よろしくお願いいたします。