



令和8年度

7月献立表

目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 齊藤 阿佑美

日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 - たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	いしるラーメン 茹でたまご フライドカレーポテト 牛乳 	豚肉 たまご	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きくらげ もやし キャベツ にんにく しょうが	蒸し中華麺 かたくり粉 じゃがいも	油	767 kcal 32.6 g 3.3 g
2木	ハヤシライス 彩り野菜のサラダ バレンシアオレンジ 牛乳 	豚肉	牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ だいこん キャベツ ホールコーン レモン オレンジ	米 さとう 小麦粉	油 バター	844 kcal 26.9 g 3.4 g
3金	ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが キャベツとにらのみそ汁 牛乳 	ホキ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	油	753 kcal 36.4 g 3.2 g
4土	パエリア じゃが芋のポタージュ メロン 牛乳 	鶏肉 いか	牛乳 生クリーム	赤ピーマン ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン にんにく メロン	米 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	771 kcal 33.3 g 2.5 g
6月	振替休業日							
7火	五目寿司 鶏そうめん汁 小玉すいか 牛乳 	油揚げ たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう かんぴょう だいこん えのきだけ すいか	米 さとう そうめん 麴	油	779 kcal 32.0 g 3.3 g
8水	たら卵雑炊 黒糖大豆 野菜と油揚げの甘酢あえ 牛乳 	たら たまご 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし	米 かたくり粉 黒砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	781 kcal 31.5 g 2.8 g
9木	ガーリックトースト ひよこ豆入りミネストローネ はちみつヨーグルト 牛乳 	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト 生クリーム	パセリ にんじん ホールトマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく	食パン じゃがいも 砂糖 はちみつ	バター 油	788 kcal 31.9 g 2.9 g
10金	ごはん さばの利休焼き 野菜と高野豆腐の和え物 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 	さば 高野豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし しょうが	米	ごま 油	854 kcal 34.3 g 2.8 g
13月	タコライス もずくスープ バレンシアオレンジ 牛乳 	豚肉 大豆	牛乳 もずく	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり 大豆もやし にんにく しょうが バレンシアオレンジ	米 砂糖	油	768 kcal 31.4 g 2.7 g
14火	黒砂糖食パン フィッシュオムレツ 夏野菜とABCマカロニのスープ 牛乳 	豚肉 たら 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ セロリ なす キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ	油	756 kcal 38.2 g 2.9 g
15水	もち麦ごはん ししゃものごまフライ 茹でとうもろこし にら卵汁 牛乳 	たまご	牛乳 ししゃも	にら	とうもろこし たまねぎ えのきだけ	米 小麦粉 パン粉 かたくり粉	ごま 油	812 kcal 29.0 g 2.0 g
16木	ごはん 赤魚の甘酒焼き 揚げじゃが芋のそぼろあんかけ キャベツとわかめのみそ汁 牛乳 	赤魚 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油	813 kcal 32.8 g 2.9 g
17金	スパイシーチキンカレー フルーツジュレ 牛乳 	鶏肉 セラチン	牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ りんご にんにく しょうが レモン パイナップル みかん缶 黄桃缶 りんごジュース	米 はちみつ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	882 kcal 28.7 g 2.5 g

★行事その他の都合により献立を変更することがあります。

