

2026年



7月学校給食献立表



荒川区立原中学校

日 曜	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (Kcal) タンパク質 (g)
1 水	きな粉揚げパン ソフトフランスパン (ガーリック) フレンチサラダ ワナンスープ 果物	○	牛乳、きな粉、ツナ、豚肉	ツイストパン、フランスパン、 グラニュー糖、油、バター、 ワンタンの皮、ごま油	人参、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、 もやし、キャベツ、しょうが、 たけのこ、長ネギ、小松菜	759 26.2
2 木	タコガーリックライス 白いんげん豆の味噌風 胡麻ドレッシングサラダ 果物	○	牛乳、ベーコン、タコ、 豚肉、ツナ、チーズ、 白花豆ペースト	米、バター、油、春巻きの皮、 じゃが芋、小麦粉、ごま油、 砂糖、すりごま、練りごま	人参、にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、 キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	825 30.9
3 金	大豆入りツナご飯 鶏肉の照り焼き もやしの胡麻醤油和え 味噌汁 果物	○	牛乳、大豆、ツナ、鶏肉、 さつま揚げ、豆腐、 わかめ、油揚げ、味噌	米、砂糖、ごま油、ごま、 じゃが芋	人参、しょうが、にんにく、長ネギ、 もやし、きゅうり、小松菜、えのきだけ	775 35.0
6 月	麦ご飯、ふりかけ ピリ辛肉じゃが アーモンドフィッシュ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 花かつお、卵、豚肉、 味噌、生揚げ、返り煮干し	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、 白ごま、糸こんにゃく、 じゃが芋、アーモンド、ごま油	人参、玉ねぎ、干しシイタケ、 たけのこ、さやいんげん	835 35.2
7 火	セタずし セタ汁 フルーツポンチ	○	牛乳、刻み海苔、卵、 あなご	米、砂糖、油、白ごま、素麺、 白玉粉	人参、蓮根、ごぼう、干しシイタケ、 干びょう、さやえんどう、蓮根、 えのきだけ、小松菜、ナタデココ みかん缶、桃缶、パイン缶、りんご缶	733 23.9
8 水	ナンピザ コーン入り野菜スープ キャラメルポテト	○	牛乳、ベーコン、チーズ	ナン、油、さつま芋、砂糖、 バター、アーモンド	人参、にんにく、セロリ、 マッシュルーム、ほうれん草、コーン、 キャベツ、玉ねぎ、小松菜	779 24.6
9 木	味噌カツ丼 小松菜お浸し 冬瓜と卵のすまし汁 乳酸菌飲料	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、 ちりめんじゃこ、花かつお	米、油、砂糖、小麦粉、パン粉、 ごま油、ごま	人参、にんにく、キャベツ、もやし、 小松菜、えのきだけ、干しシイタケ、 冬瓜	783 33.5
10 金	冷やしごまだれうどん 烏賊とししゃもの南蛮漬け 黒糖大豆	○	牛乳、カットわかめ、 ツナ、味噌、ししゃも、 いか、煎り大豆、きな粉	冷凍うどん、砂糖、練りごま、 すりごま、白ごま、油、片栗粉、 小麦粉、黒砂糖	人参、しょうが、にんにく、きゅうり、 もやし、長ネギ、小松菜	765 38.1
13 月	きんぴらご飯 白身魚の包み揚げ かみかみサラダ にら玉スープ、果物	○	牛乳、豚肉、白身魚、 わかめ、ちりめんじゃこ、 鶏肉、豆腐、卵	米、油、糸こんにゃく、砂糖、 ごま、春巻きの皮、小麦粉、 ごま油、片栗粉	人参、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、 干しシイタケ、しょうが、キャベツ、 もやし、きゅうり、コーン、たけのこ、 にら	804 35.7
14 火	五目チャーハン (ゴーヤ入) モロヘイヤのスープ チョコブラウニー	○	牛乳、焼き豚、卵、鶏肉、 豆腐、カットわかめ、 おから	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、 小麦粉、チョコレート、バター、 くるみ	人参、にんにく、しょうが、ゴーヤ、 干しシイタケ、たけのこ、長ネギ、 玉ねぎ、モロヘイヤ	812 28.8
15 水	鶏飯 厚揚げのから揚げ ごま和え 果物	○	牛乳、ささみ、卵、海苔、 生揚げ	米、砂糖、油、小麦粉、片栗粉、 練りごま、白ごま	人参、干ししいたけ、つぼ漬け、 長ネギ、小松菜、しょうが、もやし、 キャベツ	762 28.5
16 木	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 果物	○	牛乳、豚肉、チーズ	米、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター、ごま油	人参、にんにく、しょうが、セロリ、 ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、 なす、キャベツ、もやし、きゅうり、 コーン、玉ねぎ	776 23.6

※献立は都合により、変更する場合があります。