

7月の献立予定表

令和8年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳	エネルギーたんぱく質	備考
1水	夏野菜カレー	豚肉,豚骨,とり骨,チーズ	米,押し麦,油,バター,じゃがいも,小麦粉,	玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ,トマト(缶),にんじん,かぼちゃ,ズッキーニ,なす		801 kcal	旬の食材を味わおう ～枝豆～ 7月は夏野菜カレーからスタートです。夏野菜が何種類入っているか数えてみてください。
	キャベツフレンチ		油	キャベツ,きゅうり		25.2 g	
	ゆで枝豆			えだまめ		1.2 g	
2木	麦ごはん		米,押し麦			772 kcal	今月のコロッケはお好み焼きコロッケです！いちよう芋が入ったちょっと変わったコロッケです。
	お好み焼きコロッケ	豚肉,青のり	いちよう芋,マッシュポテト,じゃが芋,小麦粉,パン粉,油,卵不使用マヨネーズ	キャベツ,紅しょうが		29.0 g	
	シャキシャキあえ		さとう,ごま油	切干大根,もやし,小松菜,にんじん,きゅうり,コーン（缶）		3.2 g	
	豆腐とわかめのみそ汁	さば節,とうふ,油揚げ,わかめ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ			
3金	ジャージャー麺	豚肉,みそ,八丁みそ,とり骨	油,蒸し中華めん,ごま油,さとう,すりごま,でんぶん	にんにく,しょうが,人参,長ねぎ,たけのこ,もやし,小松菜,きゅうり		703 kcal	地元野菜デー 今日のじゃが芋もちは、杉並区でとれたじゃが芋を使います。デザートは紫陽花をモチーフにしたゼリーです。
	じゃが芋もち	青のり,チーズ	じゃがいも,でんぶん,油			26.9 g	
	紫陽花ゼリー	粉寒天,乳酸菌飲料	さとう	アセロラジュース,グレープジュース		2.5 g	
6月	つぶつぶコーンパン	牛乳	強力粉,とうもろこし,さとう,バター	とうもろこし		756 kcal	生地から手づくりのつぶつぶコーンパン。フレッシュなとうもろこしをたっぷり使います。
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ,油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん		30.3 g	
	トマトシチュー	とり骨,豚肉,大豆,あさり	油,バター,小麦粉,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,しめじ,トマト(缶)		2.5 g	
7火	麦ごはん		米,押し麦			817 kcal	行事食を知ろう ～七夕～ せんざんきは愛媛県の郷土料理です。
	せんざんき	とり肉	さとう,でんぶん,油	しょうが,にんにく		28.9 g	
	きゅうりの梅紫蘇和え		はるさめ,さとう,ごま油	きゅうり,しその葉,梅干し		2.6 g	
	七夕の澄まし汁	さば節,昆布,油揚げ,とり肉,かまぼこ	そうめん	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,ながねぎ,オクラ,こまつな			
	七夕ゼリー	粉寒天,アガー	さとう	★オレンジジュース,グレープジュース			
8水	麦ごはん		米,押し麦			787 kcal	郷土料理を知ろう ～高知県～
	鯉の磯揚げ	かつお,あおのり	でんぶん,油,さとう	しょうが		34.4 g	
	ぐる煮	昆布,煮干し,生揚げ	さとう,じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,さやいんげん		2.3 g	
	沢煮椀	昆布,かつお節,豚肉,油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう,たけのこ（缶）,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,みつば			
	はちみつゆずゼリー	アガー	さとう,はちみつ	柚子ジュース			
9木	枝豆じゃごごはん	昆布,ちりめんじゃこ	米,押し麦,ごま	えだまめ		740 kcal	旬の食材を味わおう ～枝豆・とうもろこし～
	厚焼き玉子	★たまご,かつお節	油,さとう	乾しいたけ,にんじん,さやいんげん		34 g	
	蒸しとうもろこし			とうもろこし		3.0 g	
	豚汁	さば節,豚肉,油揚げ,生揚げ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こまつな			
10金	麦ごはん		米,押し麦			827 kcal	ピシソワーズはフランスの伝統料理で、じゃがいもの冷たいスープです。
	魚のハーブ焼き	ホキ,粉チーズ	オリーブ油,パン粉	にんにく		31.0 g	
	パリパリにんじゃサラダ		じゃがいも,油,でんぶん,さとう	にんじん,キャベツ,こまつな,コーン（缶）		2.6 g	
	ピシソワーズ	とり骨,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,食パン	たまねぎ			
13月	梅ごまごはん		米,米粒麦,強化米,ごま	うめ		707 kcal	カリカリ梅が入ったご飯でさっぱりいただきます。
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも	でんぶん,小麦粉,油			24 g	
	小松菜の磯和え	もみのり	さとう	こまつな,コーン（缶）		2.9 g	
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	さば節,油揚げ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう,ながねぎ			
14火	キムチチャーハン	豚肉	米,米粒麦,油,ごま油,ラード,ねぎ油	にんにく,にんじん,ピーマン,キムチ,ながねぎ		765 kcal	待ってる人が多かったキムチチャーハン！ようやく登場です。ピリ辛チャーハンの後は甘くて冷たい白玉フルーツポンチを味わおう。
	ニラたまスープ	とり骨,ハム,とうふ,★たまご	でんぶん	たまねぎ,たけのこ,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,ニラ		28.0 g	
	白玉フルーツポンチ	とうふ	白玉粉,さとう	みかん（缶）,パイナップル（缶）,もも（缶）		2.7 g	
15水	麦ごはん		米,押し麦			788 kcal	チャプチェは初登場の韓国料理です。
	鰯のかば焼き おろし添え	いわし	でんぶん,油	しょうが（汁）,だいこん		33 g	
	チャプチェ	豚肉	はるさめ,さとう,ごま油,油,ごま	にんにく,生しいたけ,ニラ,たまねぎ,にんじん		3.3 g	
	ひじきスープ	さば節,油揚げ,とうふ,干ひじき,★たまご	でんぶん	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ながねぎ			
16木	*セレクト給食*					706～744	ラーメンは味噌が醤油、ゼリーはグレープかパイナップルを選んでおく給食です。
	ラーメン（味噌・醤油）	みそ,とり骨,豚骨,豚肉	蒸し中華めん,油,ごま,さとう,ごま油	にんにく,玉ねぎ,人参,生姜,葱,キャベツ,もやし,長ねぎ,ニラ		29.2～30.8	
	棒ぎょうざ	豚肉	ふ,ごま油,でんぶん,★卵*の皮,小麦粉	にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,ニラ		3.1～3.3	
	ゼリー（グレープ・パイন）	アガー	さとう	ぶどう(缶),グレープジュース,パイナップル（缶）パイナップルジュース			

※アレルギー食品には記号を表示しています。 献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。