

令和8年7月 献立表

給食回数 1 3 回

港区立高陵中学校

日	主食	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	たんぱく質 kcal
1 水	長崎ちゃんぽん じゃこの香味醤油和え カステラ	○	豚肉、かまぼこ、 あさひ、えび、うずら卵、 ちりめんじゃこ、 鶏卵、牛乳	ちやんぽん種、ごま油、 油、でん粉、白ごま、 上白糖、はちみつ、 強力粉、中さら糖	しょうが、にんにく、 人参、たけのこ、 きくらげ、もやし、 キャベツ、小松菜、長ねぎ	758 kcal 38.8 g
2 木	ご飯 ごまみそレバー たことカラフル野菜の和え物 卵入りもずく汁	○	豚肝臓(生)、みそ、たご、 わかめ、鶏肉、豆腐、 もずく、鶏卵、牛乳	精白米、でん粉、 三温糖、白ごま、 油、ごま油	しょうが、玉ねぎ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 にんにく、長ねぎ、白菜	732 kcal 29.2 g
3 金	チリビーンズライス ポテトサラダ すいか	○	金時豆、大豆、レンズ豆、 豚肉、高野豆腐、 チーズ、牛乳	精白米、油、米粉、 じゃが芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、 人参、トマト缶、 キャベツ、すいか	774 kcal 28.1 g
6 月	クワジュシー 卵入りにんじんしりしり アーサ汁 サーターアングギー	○	豚肉、昆布、かまぼこ、 ツナ、鶏卵、豆腐、 あおさ、牛乳	精白米、油、ごま油、 白ごま、薄力粉、 上白糖、黒砂糖	干しいたけ、人参、 しょうが、えのき	727 kcal 29.9 g
7 火	七タらし寿司 野菜のごま和え そうめん汁 ナタデココ入りセタゼリー	○	あなご、鶏卵、鶏肉、 かまぼこ、豆腐、 アガー、牛乳	精白米、上白糖、 三温糖、白ごま、 油、そうめん	れんこん、干しいたけ、 かんぴょう、人参、 さいいんげん、小松菜、 キャベツ、もやし、オクラ、 アセロラジュース、 ナタデココ、みかん缶	760 kcal 29.2 g
8 水	冷やしきつねうどん いかの磯辺揚げ 都産とうもろこし	○	かまぼこ、油揚げ、 いか、青のり、牛乳	三温糖、うどん、 ごま油、薄力粉、油	人参、長ねぎ、 小松菜、とうもろこし	725 kcal 37.6 g
9 木	ご飯 肉そぼろふりかけ 鮭の焼き漬け 野菜の華風和え のっぺ	○	豚肉、高野豆腐、 さけ、鶏肉、 かまぼこ、牛乳	精白米、油、白ごま、 三温糖、ごま油、 里芋、こんにゃく、でん粉	しょうが、干しいたけ、 人参、もやし、キャベツ、 小松菜、にんにく、 長ねぎ、ごぼう	724 kcal 36.4 g
10 金	夏野菜のカレーライス 豆腐サラダ パイナップル	○	鶏肉、豆腐、 牛乳	精白米、油、バター、 薄力粉、上白糖、 白ごま、ごま油	ズッキーニ、なす、 かぼちゃ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ、人参、 さいいんげん、トマト缶、 キャベツ、もやし、 長ねぎ、パイナップル	843 kcal 27.4 g
13 月	ご飯 アジフライ 小松菜のごま味噌和え 塩豚汁	○	あじ、みそ、豚肉、 豆腐、牛乳	精白米、薄力粉、 パン粉、油、白ごま、 三温糖、油、こんにゃく、 じゃが芋、ごま油	小松菜、人参、もやし、 ごぼう、大根、長ねぎ	726 kcal 32.3 g
14 火	メープルトースト ブーティン サーモンチャウダー 冷凍みかん	○	チーズ、鶏肉、 さけ、豆乳、 生クリーム、牛乳	食パン、バター、 メープルシロップ、 じゃが芋、油、薄力粉	セロリ、玉ねぎ、 人参、パセリ、 冷凍みかん	735 kcal 29.7 g
15 水	ネギ塩カルピ井 じゃこサラダ メロン	○	豚肉、牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、ごま油、 三温糖、でん粉、 油、上白糖	にんにく、長ねぎ、 玉ねぎ、人参、もやし、 にら、レモン果汁、 キャベツ、小松菜、 ホールコーン、メロン	814 kcal 32.4 g
16 木	ご飯 ひじき入り卵焼き じゃが芋と鶏肉の炒め物 味噌けんちん汁	○	鶏卵、豚肉、ひじき、 鶏肉、油揚げ、豆腐、 みそ、牛乳	精白米、油、 三温糖、有糖じゃが芋、 ごま油、こんにゃく	有機人参、干しいたけ、 有機にんにく、有機玉ねぎ、 特製菜ねぎ、有機ごぼう、 都産長ねぎ	786 kcal 33.3 g
17 金	うなぎちらし たたききゅうり 冬瓜の味噌汁 土用餅	○	うなぎのり、 みそ、こしあん、牛乳	精白米、三温糖、 白ごま、ごま油、 冷凍白玉	きゅうり、にんにく、 しょうが、えのき、 人参、冬瓜、長ねぎ	812 kcal 30.2 g

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※配膳室前に表示している「給食の実物サンプル」を7月からは、「給食を撮影した写真」での展示に変更します。
この変更は、衛生面への配慮やSDGs（食品ロス削減）への取り組みのために行います。