





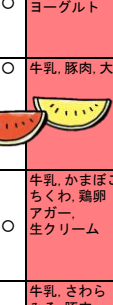

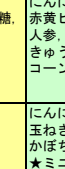


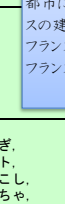
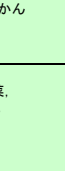

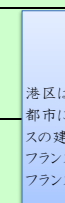
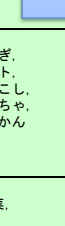





令和8年



予定献立表

港区立小中一貫教育校  
御成門学園 御成門中学校  
校長 阿部 俊幸  
栄養士 戸澤 あずさ

日	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	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	白身魚の黒酢あんかけ丼 中華スープ 果物（デラウェア）	○	牛乳 メルルーサ、 鶏肉、豆腐、 なると	精白米、 じゃが芋、三温糖、 でん粉、油	玉ねぎ、人参、 ピーマン、しょうが、 白菜、デラウェア	7月です。梅雨明けると、気温がぐんと 上がって、本格的な夏がやってきます。 色々な食品をバランスよく食べて、元氣 に過ごす準備をしておきましょう。	727 kcal 28.3 g 19.4 g
2 木	ご飯 昆布佃煮 厚焼き卵 もやしのピリ辛あえ 焼きなすのみそ汁	○	牛乳 ★しらす干し 鶏卵、豆腐、 昆布、みそ	精白米、上白糖、 白ごま、油、 三温糖、 でん粉、ごま油	枝豆、人参、 干しいたけ、 きゅうり、 もやし、 なす、長ねぎ	なすの旬がやってきました。旬とは、そ の食べ物がおいしくなり、値段も安定し てくるうれしいタイミングのことを指し ます。これから秋にかけて、色々ななす の料理を楽しみましょう。	766 kcal 32.6 g 25.6 g
3 金	雑穀ご飯 ぴのさんのチキントマト煮 ポテトサラダニース風  はちみつとブルーンのヨーグルト	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、 ツナ、 アンチョビ、 ヨーグルト	雑穀米、 オリーブ油、上白糖、 油、じゃが芋、 油、はちみつ	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、 赤黄ピーマン、なす 人参、さやいんげん きゅうり、★ミニトマト コーン、枝豆、★ブルーン	 PARIS 給食 	874 kcal 34.2 g 30.3 g
6 月	夏野菜のドライカレー コーンサラダ  果物（小玉スイカ食べ比べ）	○	牛乳、豚肉、大豆	精白米、油、 薄力粉、 オリーブ油	にんにく、しょうが、人参、 玉ねぎ、セロリ かぼちゃ、さやいんげん ★ミニトマト、なす、コーン キャベツ、きゅうり、★すいか	みずみずしい果物や夏野菜には、水分や ミネラルが豊富に含まれています。飲み 物だけでなく、食べ物からも水分補給を することを、心がけていきましょう。	804 kcal 27.8 g 23.4 g
7 火	七夕そうめん 蒸しとうもろこし 天の川ゼリー ミルクベース 	○	牛乳、かまぼこ ちくわ、鶏卵 アガー、 生クリーム	そうめん、 上白糖、薄力粉、 コーンスターチ、 油	オクラ、かぼちゃ 黄桃缶、パイン缶、 ぶどう、 ブルーベリー とうもろこし	今が旬のとうもろこしを、御成門小学 校の1年生が皮むきしてくれました。むきたて 新鮮、自然な甘みがよくわかるよう、蒸 して、塩だけで味付けしました。	776 kcal 24.3 g 19.3 g
8 水	ご飯 鯖のみそ焼 小松菜のごまあえ キムチ卵スープ	○	牛乳、さわら みそ、豚肉 豆腐、昆布 鶏卵	精白米、上白糖、 白ごま、黒ごま 油、でん粉	にんにく、 小松菜 人参、大根 長ねぎ、 キムチ	暑さで食欲がない時にも、ピリ辛の料理 を食べると食欲が増えます。キムチ を利用した料理は、さっぱりした食感と 乳酸菌の働きも期待できます。	822 kcal 42.2 g 27.0 g
9 木	えらべるあげパン コーンシチュー イタリアンサラダ	○	牛乳、きな粉、 鶏肉、ベーコン、	パン、油、砂糖 じゃが芋、バター、 薄力粉、 オリーブ油	人参、玉ねぎ、セロリ、 クリームコーン、 とうもろこし、 グリーンピース、しょうが、 きゅうり、キャベツ、★トマト	 選べる揚げパン (4種類から選べます) フレーン ココア きな粉 揚げない	764 kcal 29.2 g 31.0 g
10 金	魯肉飯（ルーローハン）  もやしスープ パインゼリー	○	牛乳、豚肉 うずら卵、生揚げ 鶏肉、アガー	精白米、 上白糖 油	にんにく、しょうが、 小松菜、 人参、大根、 もやし、パインジュース、 パイン缶、○みかん缶	台湾料理のルーローハン をベースに生揚げを加え 脂分や塩分控えめに仕上げました。 さっぱりとした口当たりで おいしさアップしています。	768 kcal 32.7 g 25.9 g
13 月	いわしの蒲焼き丼 白菜の塩もみ とうふと豚バラの味噌汁 	○	牛乳、いわし 豆腐、豚肉 みそ	精白米、でん粉 油、三温糖、 ごま油	しょうが、なす、 ピーマン、きゅうり 白菜、 小松菜、長ねぎ	脂のついたいわしを かば焼き風に仕上げた どんぶりです。	790 kcal 32.0 g 27.7 g
14 火	クロックムッシュ  お米のサラダ スープパリジャン	○	牛乳、チーズ ハム、鶏卵 ツナ、ベーコン	食パン、バター 薄力粉、精白米 マヨネーズ(卵なし) オリーブ油、じゃが芋	きゅうり ★トマト、枝豆 ホールコーン、 長ねぎ、人参 さやいんげん	 PARIS 給食  MAIRIE DU 15 PARIS 港区は、パリ市15区と国際友好 都市になりました。14日はフラン スの建国記念日。 フランス料理店「ラフィネス」監修 フランス料理給食を提供します	774 kcal 35.1 g 39.8 g
15 水	マーボー茄子丼  春雨サラダ 中華スープ	○	牛乳、豚肉 八丁みそ、 生揚げ、ハム 鶏肉、わかめ	精白米、三温糖 ごま油、でん粉 油、緑豆春雨	しょうが、にんにく 人参、玉ねぎ 長ねぎ、なす きゅうり もやし	 PARIS 給食  MAIRIE DU 15 PARIS	777 kcal 27.6 g 25.8 g
16 木	夏野菜ピラフ  メキシカンサラダ かぼちゃポタージュ 果物（冷凍みかん） 	○	牛乳、ツナ、 ウィンナー、 白いんげん豆 生クリーム	精白米、バター 上白糖、 マヨネーズ(卵なし) オリーブ油、油	にんにく、オクラ、 とうもろこし、玉ねぎ、 ズッキーニ、★トマト、 きゅうり、とうもろこし、 ○レモン果汁、かぼちゃ、 しょうが、★冷凍みかん	今が旬の トマトや きゅうりを 細かくカットし オリジナルの メキシカン ドレッシング で和えました。	825 kcal 25.8 g 35.6 g
17 金	アナゴちらし すまし汁  スイカポンチ	○	牛乳、あなご 鶏卵、のり 豆腐、 かまぼこ	精白米、上白糖、 油、でん粉 白玉粉	人参、かんぴょう、 枝豆、えのき、小松菜、 ★すいか、パイン缶、 ○みかん缶	今月26日（日）は土用の丑の日です。 一般にはうなぎをいただく習慣があり ます。給食では食べやすいあなごの入 ったちらしを準備しました。スイカポ ンチもお楽しみに。	712 kcal 22.8 g 14.8 g

\*アレルギー食品には記号を表示しています