



令和8年7月分献立表



新宿区立落合中学校

給食目標 **しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう**

全13回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名					栄養価		
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
1	水	キムチチャーハン ケランマリ トックスープ	○	豚肉 ハム 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	伊那米 米粒麦 さとう じゃがいも トック	油 ごま油 白ごま	にんじん 赤ピーマン 万能ねぎ	長ねぎ にんにく 白菜キムチ たまねぎ はくさい だいこん たけのこ えのきたけ	744	32.2
2	木	たこめし 焼き鯖のごま風味 かぼちゃのみそ汁	○	たこ 油揚げ さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	伊那米 米粒麦 さとう	油 ごま油 黒ごま 白ごま	にんじん かぼちゃ 東京小松菜	干しいたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	731	38.6
3	金	おろしスパゲッティ きびなごのフリッター 伊那市産 フレッシュブルーベリーマフィン	○	ツナ 豆乳 おから	牛乳 海苔 きびなご 青海苔	スパゲッティ さとう 小麦粉 でんぷん 三温糖 グラニュー糖	オリーブ油 油 乳なしマーガリン	東京だいこん葉	東京だいこん レモン果汁 伊那ブルーベリー	789	31.9
6	月	きなこ揚げパン チキンポトフ フルーツヨーグルト	○	きなこ 鶏肉 白 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも	油	にんじん かぶ葉	にんにくしょうが セロリ たまねぎ かぶ キャベツ 長ねぎ りんご缶 パイン缶 みかん缶	736	29.8
7	火	ちらし寿司 厚揚げの更紗炒め 七夕汁 星空ゼリー	○	油揚げ ます 生揚げ 豚肉 豚レバー みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 アガー	伊那米 米粒麦 さとう でんぷん そうめん	ごま油	にんじん ピーマン オクラ	干しいたけ れんこん かんぴょう えだまめ にんにく しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ ナタデココ みかん缶	751	33.8
8	水	サラダうどん 豆入り野菜チップス 東京かぼちゃの煮物	○	鶏肉 大豆	牛乳	うどん 三温糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 油	にんじん 東京小松菜 東京かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ もやし ホールコーン ごぼう	743	29.6
9	木	麦ご飯 海苔とあさりの佃煮 かれいと野菜の旨煮 きゅうりのピリ辛和え	○	あさり あぶらかれい	牛乳 海苔	伊那米 米粒麦 さとう 小麦粉 でんぷん 三温糖 じゃがいも	油 白ごま ごま油	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい 干しいたけ グリーンピース きゅうり	759	32.0
10	金	シシジュシー ツナのゴーヤチャンプルー シブインブシー	○	豚肉 ツナ 豆腐 卵 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	伊那米 押麦 つきごんにやく さとう 三温糖 でんぷん	油 ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ グリーンピース ゴーヤ とうがん	759	34.7
13	月	冷やし中華 えだまめポテト 果物(大玉すいか)	○	豚肉	牛乳	ラーメン さとう じゃがいも	ごま油 油 白ごま 乳なしマーガリン	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン しょうが 長ねぎ えだまめ すいか	764	30.1
14	火	伊那市産とうもろこしご飯 コロケ 千切りキャベツ 伊那市産なめこ入り豚汁	○	鶏肉 鶏レバー 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	伊那米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにやく	油	にんじん 東京小松菜	伊那とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん 長ねぎ 伊那なめこ	780	26.1
15	水	ホットチリドッグ ポストンクラムチャウダー ハニーマスタードサラダ	○	ウインナー 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン あさり	牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳	コッペパン じゃがいも 米粉 はちみつ	乳なしマーガリン 油	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり	803	35.0
16	木	麦ご飯 西湖豆腐 わかめスープ	○	豚肉 豆腐 鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ	伊那米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん トマト ピーマン	にんにくしょうが 干しいたけ たけのこ ザーサイ 長ねぎ たまねぎ えのきたけ	755	36.1
17	金	東京夏野菜のカレーライス 手作り福神漬け 【セレクトメニュー】 Aりんごゼリー／Bぶどうゼリー	○	鶏肉 豆乳	牛乳	伊那米 じゃがいも 米粉 さとう	油	東京にんじん 東京かぼちゃ 東京ピーマン トマト	にんにくしょうが 東京たまねぎ 東京スッキーニ 東京なす だいこん れんこん きゅうり	A 762 B 766	A 21.2 B 21.2

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材

米(今ずり米)、ブルーベリー、とうもろこし、なめこ

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月平均	A 760 B 760	A 31.6(17%) B 31.6(17%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)