



7月 献立表



令和8年度

江東区立深川第四中学校

日	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー kcal	タンパク質 g
1 (水)	麻婆丼			卵スープ	パイナップル	796	32.3
2 (木)	黒糖きなこ 揚げパン	ビーンズ シチュー	ツナ入りサラダ			752	27
3 (金)	ご飯	白身魚の ピリ辛ソース	わかめ入り ゆで野菜	豚汁		776	31.6
6 (月)	ご飯	岐阜県の料理 鶏ちゃん焼き	じゃが芋の 香味和え		七夕献立① 七夕ゼリー	752	27.6
7 (火)	旬の食材:枝豆 枝豆ご飯	鮭のオニオン ガーリックソース	カリカリお麩 入りサラダ		七夕献立② 七夕 そうめん汁	801	34.5
8 (水)	親子丼		塩昆布入りサラダ		フルーツ ポンチ	773	27.8
9 (木)	冷やしうどん	天ぷら (いか・きす)	じゃこ入り 海藻サラダ			757	40.8
10 (金)	鮭のバター 醤油ご飯	和風ポトフ	フライビーンズ 入りサラダ		すいか	749	27.8
13 (月)	ご飯	豚キムチ豆腐	チョレギサラダ			749	28.7
14 (火)	ホットサンド	フランスの料理 ヌイユスープ	リヨネーズ ポテト			774	31.5
15 (水)	ご飯	めひかりの唐揚げ 肉じゃが	ゆで野菜 (ごまかけ)			749	27.2
16 (木)	ご飯	旬の食材:かぼちゃ かぼちゃの コロッケ	わかめ入りサラダ		旬の食材:とうがん 冬瓜入り 卵スープ	904	27.9
17 (金)	カレーライス		大豆入りサラダ		冷凍みかん	821	24.0

- ◎牛乳は毎日つきます。
- ◎サラダの野菜は、加熱してあります。
- ◎食材の都合により、献立を変更する場合があります。