

令和8年度 7月献立表

品川区立荏原第六中学校

日	曜日	献立名			血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	おかず・デザート	牛乳					
1	水	セサミトースト	ホワイトシチュー 茹で野菜にんじん ドレッシング		牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	食パン バター すりごま はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル 三温糖	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	738	27.7
2	木	ごはん	夏野菜のみそ汁 にら入り卵焼き ピリ辛こんにゃく		牛乳 みそ 油揚げ 卵 豚ひき肉 豚肉	米 胚芽米 三温糖 でんぱん ごま サラダ油	とうがん かぼちゃ なす たまねぎ たけのこ にんじん にら 干しいたけ 糸こんにゃく	753	31.2
3	金	ジャージャー麺	青菜のスープ パインアップル		牛乳 豚ひき肉 大豆 ハ丁みそ 冷凍豆腐 鶏肉	蒸し中華麺 三温糖 でんぱん サラダ油 ごま油	もやし にんじん たけのこ きゅうり 干しいたけ 小松菜 しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ パインアップル	707	33.1
6	月	ごはん	豚汁 魚フライ もやしの甘酢		牛乳 冷凍豆腐 豚肉 みそ 鮭	米 胚芽米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ごま ごま油 三温糖	大根 ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが もやし きゅうり	823	33.5
7	火	🌸七タメニュー🌸 五目寿司			牛乳 卵 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり 西京みそ さわら 粉寒天	米 胚芽米 ごま サラダ油 そうめん 三温糖	れんこん 干しいたけ たまねぎ もやし にんじん ねぎ 大根 オクラ パインアップル みかん	775	33.2
8	水	ミルクパン	ジュリアンスープ コロquette コーンソテー		牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆	ミルクパン じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ポテトフ레이크 サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン ほうれん草	767	26.9
9	木	ガーリックライス なすミート	洋風卵スープ メロン		牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 鶏肉	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 でんぱん	たまねぎ なす パセリ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん メロン	764	29.0
10	金	ごはん	みそ汁 ししゃものごま揚げ ひじきの煮物		牛乳 みそ 油揚げ 大豆 ししゃも 油揚げ ひじき	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 ごま 油 三温糖 サラダ油	たまねぎ 大根 小松菜 にんじん 糸こんにゃく	743	27.8
13	月	🌸沖縄県メニュー🌸 ジュシー			牛乳 豚肉 刻み昆布 冷凍豆腐 鶏肉 卵 豚肉 粉寒天	米 ごま もち米 三温糖 ごま油 サラダ油	干しいたけ もやし 小松菜 たまねぎ にがうり にんじん	780	31.0
14	火	シーフードスパゲティ トマトソース	野菜スープ オレンジケーキ		牛乳 むきえび いか鶏肉 卵	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも バター 三温糖	ホールトマト たまねぎ しょうが にんにくキャベツ もやし にんじん エリンギ オレンジジュース	783	35.0
15	水	フィッシュバーガー	豆乳スープ とうもろこし		牛乳 スライスチーズ ホキ 生クリーム 豆乳 鶏肉 ひよこ豆	丸パン パン粉 小麦粉 油じゃがいも サラダ油	たまねぎ 小松菜 にんじん しめじ とうもろこし	777	37.7
16	木	夏野菜の カレーライス	コールスロー すいか		牛乳 豚肉 ハム	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油	キャベツ トマト たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン トマト しょうが にんにく コーン すいか	815	25.9

*献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

～七タとそうめん～

七タは、「織姫と彦星が年に一度だけ会える」という話にちなんだ伝統行事です。短冊に願い事を書いてお願いをする日として、全国で親しまれています。地域によっては、七タの日に「そうめん」を食べる風習があります。これは7月7日に索餅(さくべい)という細長いお菓子を食べると、病気にならないとされた中国の古い言伝えに由来するといわれています。これが日本に伝わり、さくべいをルーツとして日本で進化したそうめんが七タに食べられるようになったそうです。そうめんは天の川の流れをイメージしています。目でも楽しみながら食べましょう。

給食では7日(火)が七タメニューです！お楽しみに♪

健学社：2026年7月食育だよりより引用