

7月献立表



令和8年

江東区立深川第八中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	赤色の食品 血や肉になる食品	エネルギー	たんぱく質
1	水	【7組移動教室】 ごはん (ひじきふりかけ)	○	トマト肉じゃが カリカリ油揚げサラダ	米 油 三温糖 白ごま じゃがいも ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ホールトマト さやいんげん キャベツ	牛乳 ひじき じゃこ 豚肩 糸がきかつお 厚削り 油揚げ	837	31.5
2	木	【7組移動教室・沖縄郷土料理】 ジュシー	○	沖縄そば ゴーヤチャンプル 生パイン	米 油 沖縄そば ごま油	干し椎茸 人参 万能ねぎ にんにく にがうり 玉ねぎ パインアップル	牛乳 豚肩 かまぼこ 豚ばら 鶏ガラパック だし昆布 刻み昆布 ベーコン ハム 豆腐 鶏卵 糸がきかつお	863	32.2
3	金	【7組移動教室】 ごはん	○	ヤンニョムフィッシュ 小松菜とひじきのナムル 中華風コーンスープ	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 はちみつ ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ コーン缶 パセリ	牛乳 ホキ ひじき 豚肩 鶏ガラパック 鶏卵	835	33.7
6	月	ガパオライス	○	パリパリサラダ 鶏肉のフォー すいか	米 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 フォー	にんにく 玉ねぎ ビーマン 小松菜 バジル キャベツ もやし コーン缶 人参 生姜 しめじ 万能ねぎ すいか	牛乳 鶏ひき肉 ささみ 鶏ガラパック	853	37.1
7	火	【2年生移動教室・七夕給食】 ちらし寿司	○	いかの竜田揚げ(1人2切) ごまかけおひたし そうめん汁 セタゼリー	米 砂糖 かんぴょう 油 でん粉 白ごま そうめん	人参 干し椎茸 さやいんげん 白菜 もやし 小松菜 ねぎ みかん缶 れんこん	牛乳 油揚げ 鶏卵 刻みのり いか 厚削り だし昆布 豆腐 星かまぼこ 粉寒天	831	38.8
8	水	【2年生移動教室】 セサミトースト	○	コーンシチュー ツナサラダ	食パン 白ごま グラニュー糖 マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ホールコーン 小松菜 キャベツ きゅうり	牛乳 豚モモ 生クリーム ツナ	827	28.6
9	木	【2年生移動教室】 ごはん	○	豆腐の中華煮 じゃがいもの中華風サラダ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 小松菜 たけのこ しめじ きゅうり	牛乳 豚ばら ハム 鶏ガラパック 豆腐 うずら卵	856	33.6
10	金	冷やしうどん	○	とうもろこしと枝豆のかき揚げ はりはり漬け パインヨーグルト	冷凍うどん 砂糖 油 白ごま ごま油	玉ねぎ ねぎ 人参 枝豆 とうもろこし 切干大根 もやし きゅうり パイン缶	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ だし昆布 厚削り じゃこ えび 鶏卵 ヨーグルト	874	45.5
13	月	とうもろこしごはん	○	カツオのごま味噌和え 大根の浅漬け けんちん汁	米 油 でん粉 白ごま 三温糖 板こんにやく 里芋 ごま油	とうもろこし 生姜 大根 きゅうり 人参 ごぼう ねぎ	牛乳 鯉 厚削り 豆腐 鶏むね肉	820	37.8
14	火	ごはん	○	肉じゃがコロッケ ごま和え 卵とわかめのすまし汁	米 油 しらたき 三温糖 じゃがいも 乾燥マッシュ 小麦粉 でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし ねぎ えのきたけ	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 厚削り 豆腐 生わかめ	824	30.5
15	水	黒砂糖パン	○	鶏肉のバーベキューソース マッシュポテト いんげん豆のポタージュ	黒砂糖パン じゃがいも バター コーンフレーク 砂糖	りんご ねぎ 生姜 にんにく レモン 人参 ホールコーン 玉ねぎ パセリ	牛乳 鶏肉モモ ベーコン いんげん豆 鶏ガラパック 生クリーム	845	38.1
16	木	ごはん	○	鮭のねぎ味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 チゲ風豚汁	米 砂糖 油 つきこんにやく ごま油	生姜 人参 白菜キムチ 白菜 玉ねぎ ごぼう ねぎ にら にんにく	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 大豆 厚削り 豚ばら 豆腐	837	41.1
17	金	【給食最終日】 夏野菜のカレーライス	○	豆腐サラダ 夏のフルーツポンチ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ 練りごま 白ごま	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 アスパラ かぼちゃ なす オクラ ビーマン もやし きゅうり キャベツ ねぎ すいか メロン パイン缶	牛乳 豚肩 鶏ガラパック 茎わかめ 豆腐 粉寒天	824	24.0

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



献立は、価格・天候により変更する事があります。

厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫



少量でもバランスよく食べる



冷たい麺は具だくさんにす



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱
するなど、
衛生的に調理する。



調理後は
室温に放置せず、
なるべく早めに
食べきる。



料理は小分けにして冷まし、
冷蔵庫で保管する。



料理を
持ち歩く場合は、
保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。



※夏休み明けの給食は9月1日(火)です！！