



7月 給食予定献立表



令和8年度

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

月	火	水	木	金	予約締切
		1日	2日	3日	
 エネルギー たんぱく質 kcal g	 6月19日 (金)	メキシカンライス ナッツ和え 豆乳スープ ブラマンジェ 牛乳	たこめし 高野豆腐入り卵焼き 青のり大豆 呉汁 果物 牛乳 《半夏生》	冷やし中華 ポテトチーズもち ゆでとうもろこし ラタトゥイユ 牛乳 	
		758 26 kcal g	780 41.3 kcal g	744 35.5 kcal g	
6日	7日	8日	9日	10日	
油麴丹 のりごまナムル 豚汁 ショア	あなごちらし寿司 ししゃもの石垣揚げ 野菜のわさび和え 天の川汁 お星様ゼリー 牛乳 	ごはん 魚のチーズ春巻き ごまドレサラダ ふわふわスープ 果物 牛乳	カレーミートドック バジルドレッシングサラダ ビシソワーズ ハニーナッツヨーグルト 牛乳	ごはん 家常豆腐 ツナの棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物 牛乳	6月26日 (金)
738 34.8 kcal g	805 36 kcal g	852 35.9 kcal g	743 34.3 kcal g	874 34 kcal g	
13日	14日	15日	16日	17日	
キムチチャーハン シュウマイ こんにゃくサラダ わかめスープ 牛乳	ごはん 魚の辛味噌焼き 焼ねぎ ひじきの煮物 飛鳥汁 果物 牛乳	ビビン麺 チョレギサラダ 大豆とじゃこの甘辛和え 果物 牛乳	ごはん くるみとじゃこの佃煮 切り干し大根の卵焼き 冬瓜のそぼろ煮 沢煮椀 果物 牛乳	夏野菜カレーライス わかめサラダ ジュリエンヌスープ 果物 牛乳	7月3日 (金)
831 34.3 kcal g	788 36.5 kcal g	865 26.3 kcal g	839 36.1 kcal g	806 27.2 kcal g	

※都合により献立内容および使用食材の変更が生じる場合があります。

栄養摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal)	840 805
たんぱく質 (g)	27.3~42.0 34.1
脂質 (g)	18.7~28.0 30.9

《今月の給食目標》暑さに負けない生活を送ろう！



7月2日 半夏生(はんげしょう)

半夏生は梅雨明けの頃の時期を指し、米農家にとってこの日までに田植えを終わらせる大切な節目の日とされました。吸盤をもつタコのように、植えた稲の根が田んぼにしっかり張るように願いを込めて、この日はタコを食べる風習があります。

今年も無事においしくたくさんのお米ができますように！

7月7日 七夕

天の川汁は、そうめんを天の川に、おくらを星に見立てて夜空を表しています。七夕にそうめんを食べるのは、昔食べれていた無病息災を願って食べる小麦のお菓子から由来する説や、織姫の機織りの白い糸に見立てているという説があります。

7月17日 夏野菜カレー

夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、水分やビタミン・カリウムが豊富に含まれています。暑い夏を乗り切るためにピツパリ！夏休みも夏野菜を食べて、夏バテに負けない体を作りましょう！

