

7月 献立表

令和8年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			13才-たんぱく質脂質食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
1水	【郷土料理】おきなわけん くあじゅうしい ゴーヤとふのチャンプルー アーサーじる サーターアンダギー	○	豚肉 かまぼこ 糸こんにふ 飲用牛乳 豆腐 たまご おかか かつお節 鶏肉 あおさ	精白米 粒麦 油 さとう ごま 車麩 小麦粉 米粉 黒砂糖	干し椎茸 さやいんげん にんじん 玉葱 もやし ゴーヤ えのきたけ とうがん ねぎ	612 kcal 26.9 g 21.0 g 2.2 g
2木	とうもろこしごはん さばのカレーやき こまつなのごまあえ なすのみそしる オレンジ	○	あおのり 飲用牛乳 サバ 豚肉 油揚げ 大豆 白みそ	精白米 粒麦 マーガリン さとう じゃがいも ごま ごま油	とうもろこし こまつな もやし にんじん なす えのきたけ ねぎ オレンジ	615 kcal 28.9 g 24.0 g 2.2 g
3金	てづくりハムコーンチーズパン かぼちゃサラダ キャベツとベーコンのスープ バナナ	○	豆乳 ハム ピザチーズ 飲用牛乳 ベーコン 鶏肉	強力粉 メーブルシロップ さとう マーガリン じゃがいも 油 マヨネーズ(卵無)	ｺｰﾝ かぼちゃ 玉葱 きゅうり にんじん キャベツ こまつな バナナ	574 kcal 23.2 g 23.8 g 2.3 g
6月	ごはん ししゃものフライ わかめとツナのあえもの とうがんじる パイナップル	○	飲用牛乳 ししゃも ツナ ワカメ 白みそ 大豆	精白米 粒麦 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ(卵無) ごま じゃがいも ごま油	きゅうり にんじん ｺｰﾝ とうがん ねぎ パイナップル	613 kcal 26.9 g 18.0 g 2.6 g
7火	【行事食】たなばた あなごのたなばたずし おかかあえ そうめんじる すいか	○	たまご あなご 油揚げ 飲用牛乳 おかか 鶏肉 豆腐	精白米 さとう 油 ごま そうめん	にんじん かんぴょう 干し椎茸 さやいんげん こまつな もやし キャベツ えのきたけ ねぎ オクラ 小玉スイカ	553 kcal 23.9 g 17.5 g 2.0 g
8水	とうふのキムチどん きりぼしだいこんのナムル だいがくいも	○	豚肉 豆腐 飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 ごま油 ごま さつまいも 油 三温糖 水あめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん はくさい キムチ ねぎ いら 切干しだいこん 大豆もやし もやし こまつな	624 kcal 19.5 g 19.2 g 1.7 g
9木	【世界の料理】インド てづくりチーズナン ダルカレー オニオンドレッシングサラダ	○	豆乳 チーズ 飲用牛乳 豚肉 豚レバー ひよこ豆 大豆 白いんげん豆	強力粉 さとう 小麦粉 マーガリン 油 小麦粉 さとう	しょうが にんじん 玉葱 キャベツ こまつな	700 kcal 29.1 g 26.7 g 2.4 g
10金	ひやしおろしうどん レバーとおいものあまからあげ とうがんのそばろに	○	わかめ 油揚げ 飲用牛乳 鶏レバー 鶏肉	うどん 小麦粉 でん粉 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま 三温糖	にんじん 玉葱 えのきたけ ねぎだいこんしそ にんにく しょうが とうがん さやいんげん	558 kcal 26.4 g 16.3 g 3.3 g
13月	ごはん ごまじゃこふりかけ たらのこうみだれ いそあえ こまつなのごまみそしる	○	ちりめんじゃこ あおのり 飲用牛乳 まだら のり 豆腐 大豆 みそ	精白米 粒麦 ごま でん粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ	564 kcal 25.4 g 16.8 g 2.2 g
14火	チキンライス じゃがいもいりオムレツ こまつなのミルクスープ ゴマドレッシングサラダ	○	鶏肉 飲用牛乳 豚肉 たまご ベーコン 豆乳 牛乳	精白米 粒麦 油 じゃがいも コーンスターチ ごま油 ごま さとう	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン ほうれんそう ぶなしめじ こまつな キャベツ もやし きゅうり ｺｰﾝ	634 kcal 26.8 g 22.1 g 2.8 g
15水	ごはん あじとたらのカレーメンチカツ キャベツのおかかマヨあえ なるとのすましじる	○	飲用牛乳 たらすり身 あじすり身 豆腐 おかか 鶏肉 生揚げ なると(卵無)	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 パン粉 マヨネーズ(卵無)	玉葱 生しいたけ にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	553 kcal 26.8 g 15.0 g 1.9 g
16木	さんまのかばやきどん こまつなのなめたけあえ かぼちゃのみそ汁 すいか	○	さんま 飲用牛乳 のり 煮干し 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 さとう 三温糖	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ 玉葱 かぼちゃ 小玉スイカ	587 kcal 27.0 g 16.2 g 1.9 g
17金	ピザトースト ミネストローネ オレンジかんでんポンチ	○	ウィンナー チーズ 飲用牛乳 鶏肉 寒天	食パン 油 じゃがいも 黒砂糖 米粉マカロニ さとう	にんにく 玉葱 トマト缶 マッシュルーム ピーマン キャベツ ｶﾞﾙｼﾞｬｰｽ パセリ みかん缶 ｲﾝﾄﾞ缶	551 kcal 22.1 g 21.5 g 2.4 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。