



7月 献立表



令和6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			1人1日たんぱく質 摂取 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月	ごはん レバーとポテトのちゅうかあげ はるさめサラダ ローペンタン	○	飲用牛乳 大豆 豚レバー ロースハム 豚こま	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも 油 三温糖 ごま油 はるさめ 米粉 さとう こま	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり もやし たけのこ ししいたけ はくさい こまつな	627 kcal 26.4 g 20.6 g 1.9 g
2火	とうもろこしごはん さばのカレーふうみやき こまつなのいそあえ なすのみそしる オレンジ	○	あおのり 飲用牛乳 サバ きざみのり 豚こま 油揚げ 白みそ	精白米 粒麦 バター でん粉 上新粉 三温糖 じゃがいも	とうもろこし しょうが こまつな もやし にんじん えのき なす ぶなしめじ ねぎ オレンジ	598 kcal 27.9 g 21.3 g 2.0 g
3水	【郷土料理】しずおかけん しらすわかめごはん しずおかおでん あぶらあげともやしのごまあえ メロン	○	しらす干し 炊き込みわかめ 飲用牛乳 結びこんぶ 生揚げ 黒はんぺん 竹輪 さつま揚げ 粉かつお あおのり 油揚げ	精白米 粒麦 こま こんにやく じゃがいも さとう 黒砂糖	だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし メロン	566 kcal 24.6 g 16.6 g 2.4 g
4木	てづくりピザパン かぼちゃサラダ なつやさいのトマトスープ パイナップル	○	ベーコン ピザチーズ 飲用牛乳 鶏こま えび 白いんげん豆	強力粉 さとう 小麦粉 オリーブ油 油 じゃがいも マヨネーズ こま さとう	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ビーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ スッキーニ なす トマト缶 さやいんげん パイナップル	595 kcal 26.2 g 23.8 g 2.1 g
5金	【行事食】たなばた あなごのたなばたすし そうめん汁 たなばたポンチ	○	たまご あなご 油揚げ きざみのり ダイスチーズ 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 寒天	精白米 さとう 油 白ごま そうめん	にんじん かんぴょう ししいたけ オクラ だいこん えのきたけ ねぎ いんげん ぶどうジュース パイン缶 ナタデココ	587 kcal 22.4 g 16.9 g 1.9 g
8月	あつあげきむちどん ごまあえ こまつなとえのきのすましじる オレンジ	○	豚肉 生揚げ 飲用牛乳 かつお節 鶏肉 みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう 白ごま じゃがいも ごま油	にんにく しょうが はくさい キムチ きゅうり にんじん ねぎ いら たまねぎ えのき こまつな もやし オレンジ	569 kcal 25.7 g 19.2 g 1.9 g
9火	【世界の料理】インド ターメリックライス チキンのバイガンバルタソース 角切りサラダ(チーズ入り) マンゴーラッシーポンチ	○	飲用牛乳 鶏肉 ダイスチーズ ひよこまめ 牛乳 ヨーグルト	精白米 粒麦 バター 油 じゃがいも さとう	パセリ しょうが にんにく なす たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり マンゴー缶 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	618 kcal 23.0 g 20.7 g 2.0 g
10水	ひやしおろしうどん きびなごのからあげ とうがんのそぼろに	○	わかめ 油揚げ 飲用牛乳 きびなご 豚挽肉 生揚げ	うどん でん粉 油 三温糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ えのき ねぎ だいこん しそ しょうが とうがん さやいんげん	561 kcal 27.2 g 21.4 g 2.3 g
11木	ごはん ピーマンのにくづめ きのことこまつなのあえもの あおさとあさりのみそしる すいか	○	飲用牛乳 豚肉 豆乳 高野豆腐 たまご 生揚げ あさり みそ あおさ	精白米 粒麦 でん粉 パン粉 さとう こま	ピーマン たまねぎ にんにく こまつな キャベツ もやし しめじ えのきたけ にんじん こねぎ すいか	568 kcal 24.5 g 18.2 g 2.3 g
12金	オムライス じゃがいもとコーンのクリームスープ いんげんのサラダ	○	鶏肉 たまご 飲用牛乳 白いんげん豆 牛乳 豆乳 粉チーズ ツナ	精白米 粒麦 油 バター さとう でん粉 じゃがいも コーンスターチ	にんじん たまねぎ グリビース コーン パセリ キャベツ きゅうり さやいんげん	655 kcal 26.7 g 24.4 g 2.5 g
16火	ごはん とびうおのメンチカツ わかめのすのもの こまつなのごまみそしる	○	飲用牛乳 むろあじミンチ 豆乳 豆腐 生ワカメ ちりめんじゃこ 生揚げ みそ	精白米 粒麦 パン粉 小麦粉 油 こま さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな	644 kcal 26.5 g 22.7 g 2.2 g
17水	いわしのかばやきどん うめこんぶあえ かぼちゃのみそしる	○	いわし 飲用牛乳 塩昆布 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 こま 米粉	しょうが きゅうり キャベツ にんじん カリカリ梅 たまねぎ かぼちゃ	578 kcal 26.5 g 16.6 g 1.9 g
18木	【セレクト給食】 フィッシュバーガー / チキンバーガー なつりのよくおうしょくやさいのスープ みかんぎゅうにゅうモザイク寒天	○	太刀魚 / 鶏肉 飲用牛乳 ウィナー 牛乳 粉寒天	胚芽パン / 黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ こまつな みかん缶 レモン トマト スッキーニ	魚548 kcal 24.9 g 19.4 g 2.0 g 肉568 kcal 26.2 g 21.1 g 2.0 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。

7/1 ローペンタンとは？

「ロー」は「肉」、「ペン」は「薄切り」、「タン」は「スープ」という意味の中国料理です。豚肉に下味をつけて片栗粉をまぶしてスープの中に入れます。とろみがついて真だくさんで食べ応えのあるスープです。

7/9 バイガンバルタとは？

インドでよく食べられるナスがたっぷりのカレーのことです。ヒンドゥー語で「バイガン」は「ナス」、「バルタ」は「細かくしたもの」を意味します。本場ではナスを焼きナスにしてから作られるそうです。給食風のアレンジして作ります。

