



江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 7月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

7月献立表

日	行事等	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火		えだまめごはん	○	ししやものなんばんづけ こまつなとキャベツのごまずあえ とうがんじる メロン	飲用牛乳、とりにく、ひじき、ししやも、 あぶらあげ、とうふ、わかめ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぷん、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	えだまめ、しょうが、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、 とうがん、メロン	575 kcal 25.6 g 18.3 g 2.5 g
2 水		フレンチトースト	○	レバーのケチャップソースあえ ポテトサラダ ジュリエンスープ	飲用牛乳、たまご、レバー、ハム、 とりにく、しろいんげんまめ	しょくぱん、さとう、バター、でんぷん、 さんおんとう、ごま、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、サラダあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ホールコーン、 セロリ、キャベツ、こまつな	594 kcal 25.5 g 26.5 g 2.7 g
3 木		ごはん こまつなふりかけ	○	ホキのみそマヨやき もやしのあえもの なすとあぶらあげのみそしる	飲用牛乳、おかか、ホキ、 みそ、あぶらあげ、とうふ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 ごま、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、だいずあぶら	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、 えのきたけ、なす、ねぎ、みずな	565 kcal 24.6 g 21.5 g 2.3 g
4 金	沖縄県 郷土料理	クファジュシー	○	とうふのチャンプルー イナムドゥチ ちんすこう	飲用牛乳、ぶたにく、むしかまぼこ、 いとこんぶ、とうふ、たまご、 とりにく、なまあげ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごまあぶら、 つきこんにやく、じゃがいも、ごま、 こむぎこ、くろさとう、サラダあぶら	ほししいたけ、にんじん、しょうが、 キャベツ、えのきたけ、もやし、にら、 ねぎ、たまねぎ、こまつな	621 kcal 25.2 g 20.4 g 2.7 g
7 月	七夕 献立	たまごのちらしずし	○	いなだのたつたあげ そうめんじる たなばたかんてん	飲用牛乳、あぶらあげ、たまご、 きざみのり、いなだ、かまぼこ、わかめ、 こなかんてん	米、さとう、さんおんとう、ごま、 でんぷん、サラダあぶら、だいずあぶら、 こむぎこ、そうめん	ほししいたけ、にんじん、かんぴょう、ごぼう、 れんこん、さやいんげん、しょうが、たまねぎ、ねぎ、 だいこん、オクラ、こまつな、ぶどうジュース、 みかんかん、パインかん、ようなしかん	676 kcal 27.1 g 24.1 g 2.7 g
8 火		ごはん くきわかめのつくだに	○	とりにくのあまずだれ こまつなのいちみしょうゆあえ ぶたにくとやさいのみそしる	飲用牛乳、くきわかめ、とりにく、 おかか、ぶたにく、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、でんぷん、 サラダあぶら、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、 かぼちゃ、えのきたけ	553 kcal 25.0 g 16.5 g 2.0 g
9 水		ごはん	○	さばのみそに しらすとにんじんのあえもの なまあげのすましじる	飲用牛乳、さば、みそ、しらす、 なまあげ	米、麦、さんおんとう、さとう、 サラダあぶら、ごま、じゃがいも、 いたこんにやく	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ	563 kcal 27.4 g 20.1 g 2.8 g
10 木	とうもろこし 皮むき 授業	チーズミートドッグ	○	いんげんまめのクリームスープ あげかぼちゃいりアーモンドサラダ ゆでとうもろこし	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、 ピザチーズ、とりにく、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 ハム、なまクリーム	むえんパン、サラダあぶら、こむぎこ、 じゃがいも、こめこ、アーモンド、 さんおんとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、 きゅうり、あかパプリカ、かぼちゃ、 とうもろこし	586 kcal 27.6 g 23.7 g 1.9 g
11 金	世界の料理 韓国	ビビンバ	○	いかとじゃがいものチリソース トックスープ パイナップル	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、たまご、 いか、とりにく	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 ごま、ごまあぶら、でんぷん、 だいずあぶら、じゃがいも、トック	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、 こまつな、ねぎ、だいこん、えのきたけ、 パイナップル	679 kcal 26.1 g 22.9 g 2.0 g
14 月		ごはん	○	とりつくねやき こまつなのアーモンドあえ すりごまいりみそしる こだますいか	飲用牛乳、とりにく、とうふ、たまご、 ハム、あぶらあげ、みそ	米、麦、サラダあぶら、でんぷん、 じゃがいも、さんおんとう、アーモンド、 ごま	ホールコーン、しょうが、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、 こだますいか	623 kcal 27.0 g 21.5 g 2.3 g
15 火		とうもろこしごはん	○	さけのバターしょうゆかけ キャベツのおひたし じゃがもちじる	飲用牛乳、こんぶ、さけ、おかか、 とりにく、あぶらあげ、みそ	米、麦、ごま、でんぷん、サラダあぶら、 バター、さんおんとう、じゃがいも	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、こまつな、 たまねぎ、ねぎ	590 kcal 24.9 g 20.8 g 2.2 g
16 水		とりごもくうどん	○	じゃがいもとだいずのかきあげ きゅうりのすのもの れいとうみかん	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、 だいず、ツナ	れいとううどん、さんおんとう、こむぎこ、 でんぷん、ごま、じゃがいも、 だいずあぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 こまつな、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、 もやし、キャベツ、えのきたけ、 レモンじる、れいとうみかん	550 kcal 22.2 g 20.2 g 1.9 g
17 木	セレクト 給食	なつやさいカレーライス	○	せんぎりキャベツのサラダ とうにゅうかんてんポンチor しらたまフルーツポンチ	飲用牛乳、こなチーズ、ぶたにく、 ハム、こなかんてん、とうにゅう、	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、こむぎこ、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あかパプリカ、なす、 ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 みかんかん、パインかん、ももかん	639 kcal 21.1 g 23.0 g 1.9 g

★七夕の行事食—そうめん—★

まいとし がつなのか ごせつく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ ひこぼし でんせつ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、
にほん たなばた め でんせつ ぎょうじ はたお いと よぞら う あま がわ
日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に
み た た ふうしゅう あつ しょくよく じ き
見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどご
た ぎょうじしょく
しょく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

