

7^{がつ}月のこんだてひょう

令和7年度

江戸川区立西一之江小学校

献立		材料と体内の働き			エネルギー	たんぱく質	
ひ に ち	よう び	牛 乳 さ う	材料と体内の働き			kcal	g
			きいろ	あか	みどり		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
主食・おかず(主菜・副菜)・デザート			エネルギーになる (熱や力)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える (病気にかりにくくするなど)		
1	火	冷やしうどん・たこ揚げ オレンジ	○ 冷凍うどん さとう じゃがいも かたくりこ 油	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ まだこ かつおぶし あおのり	きゅうり にんじん とうがん ねぎ こまつな キャベツ オレンジ	475	19.8
2	水	ごはん・カレーじゃこふりかけ・鮭の生姜焼き 野菜のおかか和え・すまし汁	○ 米 粒麦 ごま さとう	牛乳 ちりめんじゃこ サケ かつおぶし 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし しめじ えのきたけ たけのこ	460	27.7
3	木	きんぴらごはん・切り干し大根入り卵焼き じゃがいものゴママヨサラダ・みそ汁	○ 米 粒麦 油 しらたき ごま油 さとう ごま じゃがいも すりごま マヨネーズ(卵なし) アーモンド	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ 切り干し大根 こまつな きゅうり えのきたけ ねぎ みずな	576	22.5
4	金	ガーリックライス・なすとポテのミートソース キャベツスープ・すいかのフルーツポンチ	○ 米 粒麦 オリーブ油 アーモンド じゃがいも 油 小麦粉 さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉	にんにく なす たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ ホールコーン こまつな すいか バイン缶	572	19.7
7	月	七たちらし・そうめん汁 煮しとうもろこし	○ 米 粒麦 さとう 油 ごま そうめん	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ のり かまぼこ	にんじん 干しいたけ かんぴょう えだまめ とうもろこし とうがん えのきたけ こまつな	503	22.3
8	火	ごはん・魚のねぎみそ焼き・じゃがいもの五目きんぴら みそ汁・オレンジ	○ 米 粒麦 さとう 油 ごま じゃがいも つきこんにゃく	牛乳 たちうお 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ こまつな オレンジ	573	24.7
9	水	じゃこごはん・アジの南蛮漬け・野菜のおかか和え みそ汁・冷凍みかん	○ 米 粒麦 ごま かたくり粉 小麦粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 しらす干し まあじ くきわかめ かつおぶし 大豆 豆腐 油揚げ みそ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし かぼちゃ だいこん 冷凍みかん	535	23.8
10	木	パーベキューチキンバーガー・豆入りチャウダー ホワイトゼリーポンチ	○ 丸パン さとう 油 じゃがいも 米粉 パター	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 大豆 豆乳 あさり 粉チーズ 粉寒天 カルピス	しょうが にんにく りんご レモン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ バイン缶	592	29.1
11	金	豆腐のうま煮丼・春雨スープ 枝豆の塩ゆで	○ 米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 むきエビ イカ 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし えのきたけ 黒きくらげ みずな えだまめ	530	26.2
14	月	セレクトパン フィッシュフライ・レモンドレッシングサラダ・豆乳スープ	○ パン マーガリン 小麦粉 油 パン粉 さとう アーモンド じゃがいも 米粉	牛乳 すずき ツナ缶詰 鶏肉 豆乳 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな レモン たまねぎ しめじ かぶ ホールコーン	562	26.6
15	火	ガパオライス・わかさぎのから揚げ 中華コンスープ・バナナ	○ 米 粒麦 油 さとう かたくり粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 大豆 わかさぎ 鶏肉 豆腐 たまご	エリンギ たまねぎ バジル パプリカ さやいんげん しょうが にんにく しいたけ とうもろこし ねぎ こまつな バナナ	579	26.9
16	水	夏野菜のカレーライス・大豆入りサラダ・メロン	○ 米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ缶詰	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ブロッコニー かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし こまつな メロン	561	20.8

《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》

月平均

543 24.2