7月のこんだてひょう

令和8年度　　江戸川区西一之江小学校

ひにち	ようび	献立 主食・おかず（主菜・副菜）・デザート	牛乳	材料と体内の働き きいろ 炭水化物・脂質 エネルギーになる （熱や力）	材料と体内の働き あか たんぱく質・無機質 体をつくる （筋肉，骨，歯，血など）	材料と体内の働き みどり ビタミン 体の調子を整える （病気にかかりにくくするなど）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ごはん ・ たちうおのフライ ・ 野菜のおかか和え ・ 肉じゃが	○	米 粒麦 油 パン粉 さとう しらたき こんにゃく じゃがいも	牛乳 たちうお かつおぶし 豚肉	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ グリンピース	633	25.2
2	木	ごはん ・ のりの佃煮 ・ 鮭のねぎみそ焼き ごま酢和え ・ すまし汁 ・ 国産バレンシアオレンジ	○	米 粒麦 さとう 白ごま ねりごま	牛乳 のり サケ みそ わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たけのこ みずな オレンジ	521	24.6
3	金	ガパオライス きびなごのから揚げ ・ 中華コーンスープ ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 小麦粉	牛乳 鶏ひき肉 大豆 きびなご 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 干ししいたけ とうもろこし ねぎ こまつな 冷凍みかん	568	26.8
6	月	鶏そぼろごはん ・ ししゃもの春巻き揚げ 野菜の甘酢和え ・ みそ汁	○	米 粒麦 さとう 春巻きの皮 小麦粉 油 白ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ししゃも 油揚げ わかめ みそ	にんじん キャベツ こまつな もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	499	21
7	火	七夕ちらし ・ そうめん汁 フルーツポンチ	○	米 粒麦 さとう 油 白ごま そうめん	牛乳 たまご 鶏ひき肉 油揚げ のり 鶏肉 かまぼこ	にんじん 干ししいたけ かんぴょう えだまめ とうがん えのきたけ こまつな りんご缶 黄桃缶 バナナ	507	19.1
8	水	ショートニングパン ・ セレクトチキン（竜田揚げか照り焼き） コールスローサラダ ・ ABCスープ ・ 国産バレンシアオレンジ	○	ショートニングパン さとう かたくり粉 油 じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり しめじ こまつな オレンジ	511	24.3
9	木	ビビンバ ・ わかめスープ 枝豆の塩ゆで	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 たまご 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ えだまめ	467	21.1
10	金	とうもろこしごはん ・ いかのケチャップソース 切り干し大根のサラダ ・ 中華スープ	○	米 粒麦 かたくり粉 油 さとう ごま油	牛乳 イカ ハム 鶏肉 豆腐 わかめ	とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ 切り干しだいこん にんじん きゅうり キャベツ ねぎ しめじ こまつな	503	22.5
13	月	ツナポテトドッグ ・ 米粉のクラムチャウダー ・ メロン	○	国内産小麦粉コッペパン 油 じゃがいも マヨネーズ 米粉 バター	牛乳 ツナ缶詰 白いんげん豆 チーズ 鶏肉 大豆 豆乳 あさり	たまねぎ にんじん パセリ メロン	494	23.1
14	火	夏野菜のカレーライス ・ レモンドレッシングサラダ 杏仁豆腐	○	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 レンズ豆 粉寒天	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし こまつな レモン みかん缶	581	19.3
15	水	五目ごはん ・ ちくわの磯辺揚げ しらす和え ・ みそ汁 ・ さくらんぼ	○	米 粒麦 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	牛乳 油揚げ 焼きちくわ あおのり かつおぶし しらす干し 大豆 豆腐 わかめ みそ	にんじん ごぼう かんぴょう 干ししいたけ さやえんどう こまつな もやし えのきたけ はくさい ねぎ なめこ ほうれんそう さくらんぼ	489	21.1
16	木	マーボー豆腐ごはん ・ 春雨スープ すいかのフルーツポンチ	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 春雨	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし えのきたけ 黒きくらげ みずな すいか 白桃缶	536	21.5
17	金	冷やしうどん ・ ぎせい豆腐 ・ 国産バレンシアオレンジ	○	冷凍うどん さとう 油	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 鶏ひき肉 豆腐 たまご	きゅうり にんじん とうがん ねぎ こまつな 干ししいたけ オレンジ	461	24.8
						月平均	521	22.6

《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。》