



# 7月の献立表



令和6年7月  
江戸川区立船堀第二小学校

曜日	月	火	水	木	金
	1日 565kcal	2日 559kcal	3日 641kcal	4日 536kcal	5日 526kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ゆかりごま・牛乳</li> <li>たこ焼きくん・いり鶏</li> <li>小松菜と油揚げのみそ汁</li> <li>さくらんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしおろしうどん・牛乳</li> <li>牛乳</li> <li>短冊サバのから揚げ</li> <li>冬瓜のそぼろ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラコーンピラフ・牛乳</li> <li>ツナとポテトのオムレツ</li> <li>フィッシュサラダ</li> <li>パンプキンポタージュ・みしょうかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋のおかずフォカッチャ</li> <li>牛乳・イタリアンサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>ネーブルオレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七夕寿司・牛乳</li> <li>ししゃもの磯辺揚げ</li> <li>そうめん汁</li> <li>キラキラ寒天ポンチ</li> </ul>
食赤黄品緑	牛乳 たこ 桜エビ たまご おかか 青のり とり肉 煮干し粉 生揚げ みそ 米 むぎ 油 ごま じゃが芋 大和芋 てん粉 小麦粉 マヨネーズ (卵無) レンコン こんにゃく さとう ゆかり キャベツ ごぼう しいたけ にんじん たけのこ 小松菜 えのき もやし ねぎ さやえんどう さくらんぼ	牛乳 とり肉 油揚げ さば うどん 油 三温糖 てんぷん 小松菜 にんじん えのき 大根 しその葉 しょうが 冬瓜 しめじ さやいんげん	牛乳 ベーコン ツナ たまご メルルーサ 豆乳 生クリーム 米 むぎ オリブ油 じゃが芋 てんぷん ごま さとう バター 米粉 玉ねぎ にんじん アスパラガス コーン キャベツ もやし きゅうり 小松菜 カボチャ パセリ みしょうかん	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 ハム 小麦粉 さとう オリブ油 じゃが芋 マヨネーズ (卵無) マカロニ バジル 玉ねぎ にんにく セロリ にんじん トマト キャベツ もやし きゅうり 黄パプリカ ネーブルオレンジ	牛乳 糸こんにふ 油揚げ たまご ししゃも 青のり とり肉 かまぼこ わかめ ところてん 粉寒天 米 三温糖 油 小麦粉 そうめん
	8日 559kcal	9日 586kcal	10日 617kcal	11日 592kcal	12日 636kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きフィッシュバーガー</li> <li>牛乳・野菜のスープ煮カレー風味</li> <li>小松菜と揚げ大豆のサラダ</li> <li>みしょうかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミンたっぷり夏そぼろ丼</li> <li>牛乳</li> <li>魚と芋のチップス</li> <li>とうがん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんにくじゃこチャーハン・牛乳</li> <li>納豆のつつみ揚げ</li> <li>ツナと大根のサラダ</li> <li>中華なめこのスープ・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜の麻婆豆腐丼・牛乳</li> <li>牛乳・コーンポテト</li> <li>春雨スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトライスのカリームソースかけ</li> <li>牛乳</li> <li>ラタトゥーユのチーズ焼き</li> <li>フレンチサラダ</li> </ul>
食赤黄品緑	牛乳 さめ ベーコン ウィンナー 大豆 パン てんぷん 油 三温糖 マヨネーズ (卵無) ごま しょうが キャベツ 黄パプリカ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ 大根 かぶ ブロッコリー もやし 小松菜 みしょうかん	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ たまご さめ 青のり 粉カツオ 糸こんにふ とうふ 油揚げ 米 むぎ 油 てん粉 三温糖 小麦粉 じゃが芋 ゴーヤ 黄パプリカ にんじん えのき ねぎ 冬瓜 小松菜	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ とり肉 納豆 ツナ とうふ わかめ たまご 米 むぎ ごま油 餃子の皮 ごま 三温糖 にんにく にんじん 粟ネギ 白菜キムチ ねぎ コーン きゅうり 大根 玉ねぎ たけのこ なめこ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ 米 むぎ ごま油 三温糖 てん粉 じゃが芋 春雨 にんにく しょうが にんじん しいたけ 玉ねぎ 黄パプリカ ねぎ トマト缶 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ なす にんにく スッキーニ コーン バジル キャベツ もやし きゅうり みかん パインアップル	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 生クリーム チーズ ウィンナー 米 むぎ マーガリン アーモンド バター 米粉 オリブ油 三温糖
	15日 海の日	16日 500kcal	17日 平均573kcal	18日 655kcal	19日
献立		<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしカツネうどん・牛乳</li> <li>ちくわと芋の磯部揚げ</li> <li>大根とちくわの煮物</li> <li>みしょうかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※かぼちゃのサラダ、ワンタンスープは、共通です。</li> <li>A-きなこ揚げパン 牛乳 パインアップル</li> <li>B-揚げパン ジョア バナナ</li> <li>クラスで時間がある時に、アンケートをとってまいります。どちらにすぐ決めておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜のカレーライス</li> <li>牛乳</li> <li>レバーの甘辛ソース</li> <li>小松菜サラダ</li> </ul>	終業式
食赤黄品緑		牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ 青のり 大豆 うどん 三温糖 米粉マカロニ じゃが芋 小麦粉 油 こんにゃく 小松菜 ねぎ にんじん 大根 しいたけ みしょうかん	(牛乳 ジョア) (きなこ) ぶた肉 とり肉 ハム パン 油 さとう じゃが芋 マヨネーズ (卵無) ワンタンの皮 にんじん コーン 玉ねぎ きゅうり 小松菜 にんにく しいたけ キャベツ もやし しょうが ねぎ いら (パイン バナナ)	牛乳 ベーコン ぶた肉 高野豆腐 粉チーズ レバー ツナ 米 むぎ 油 マーガリン 小麦粉 てんぷん 三温糖 ごま しょうが にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 なす 赤パプリカ しょうが 粟ネギ キャベツ 小松菜 もやし レモン	