



7月の献立表



令和8年7月
江戸川区立船堀第二小学校

曜日	月	火	水	木	金
	6/29 土曜授業振替休日	6月30日	1日 692kcal	2日 659kcal	3日 638kcal
献立	<p>お知らせ7/15は、セレクト給食です。</p> <p>15日のこんだてをみて、AかBのどちらのメニューを自分で決めておいてください。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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしおろしうどん・牛乳 ししゃものごま揚げ 厚揚げの炊いたん 水無月 <p>郷土料理 京都府</p>	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜の中華丼・牛乳 たこ焼きくん 大根じゃこサラダ 冷凍みかん <p>季節の行事献立「半夏生」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きフィッシュバーガー（さめ） 牛乳 小松菜サラダ（ツナ） さくらんぼ 	
食品	<p>※6/27の土曜授業参観の日の給食が無くなった関係で、6月27日の献立を6月30日に、30日の献立を7月1日に繰り延べしました。</p> <p>食材を無駄にしないよう、今回の繰り延べと致しました。ご了承くださいませ。</p>	<p>牛乳 油揚げ ししゃも ぶた肉 生揚げ みそ きな粉</p> <p>うどん 三温糖 ごま 小麦粉 油 こんにゃく さとう</p> <p>白玉粉 上新粉 くずでんぶん 小豆の甘納豆</p> <p>小松菜 にんじん えのき 大根 しその葉 しょうが しいたけ たけのこ 葉ねぎ</p>	<p>牛乳 ぶた肉 えび イカ なると たこ さくらえび かつお節 おかか 青のり ちりめんじゃこ</p> <p>米 むぎ 油 でんぶん じゃが芋 やまといも 小麦粉</p> <p>マヨネーズ(卵無) ごま油 三温糖</p> <p>しょうが 小松菜 にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ</p> <p>グリーンピース コーン きゅうり 大根 冷凍みかん</p>	<p>牛乳 あぶらツノザメ ベーコン ウィナー ツナ</p> <p>パン でんぶん 油 三温糖 マヨネーズ(卵無) じゃが芋 ごま</p> <p>しょうが キャベツ 黄パプリカ にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん 大根 かぶ プロックリー 小松菜 もやし レモン さくらんぼ</p>	
	6日 684kcal	7日 627kcal	8日 643kcal	9日 672kcal	10日 627kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> アスパラコーンピラフ・牛乳 ツナとポテトのオムレツ・フィッシュサラダ パンプキンポターージュ デコポン 	<ul style="list-style-type: none"> あなごちらし寿司・牛乳 ししゃものりごま揚げ そうめん汁 キラキラ星寒天 <p>季節の行事食「七夕」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・ビタミンたっぷり夏そばろ 牛乳 ちくわと芋の磯辺揚げ とん汁 	<ul style="list-style-type: none"> しいたけごはん・牛乳 チキン南蛮 じゃが芋の煮つけ ざぶ汁・小玉すいか <p>郷土料理 宮崎県</p>	<ul style="list-style-type: none"> にんにくじゃこチャーハン 納豆の包み揚げ 大根のおかか胡麻和え 中華風なめこスープ・バナナ <p>納豆の日</p>
食品	<p>牛乳 ベーコン ツナ たまご メルルーサ 豆乳 生クリーム</p> <p>米 むぎ オリーブ油 油 じゃが芋 でんぶん ごま さとう 米粉</p> <p>バター</p> <p>玉ねぎ にんじん アスパラガス コーン キャベツ きゅうり 小松菜</p> <p>かぼちゃ パセリ デコポン</p>	<p>牛乳 糸こんにゃく たまご あなご のり ししゃも 青のり とり肉</p> <p>なると わかめ ところてん 粉かんでん</p> <p>米 むぎ 三温糖 油 小麦粉 ごま そうめん グラニュー糖</p> <p>にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん オクラ 大根 しいたけ</p> <p>えのきたけ ねぎ レモン ぶどうジュース バイン みかん 黄桃</p>	<p>牛乳 ぶた肉 大豆 みそ たまご 焼きちくわ 青のり 煮干し粉</p> <p>油揚げ とうふ</p> <p>米 むぎ 油 でん粉 三温糖 米粉マカロニ じゃが芋 小麦粉</p> <p>こんにゃく</p> <p>ゴーヤ 黄パプリカ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ 玉ねぎ</p> <p>ごぼう 大根 ねぎ 小松菜</p>	<p>牛乳 油揚げ とり肉 たまご 焼きちくわ 煮干し粉 糸こんにゃく</p> <p>かまぼこ 生揚げ</p> <p>米 むぎ 三温糖 ごま 油 米粉 でんぶん マヨネーズ(卵無)</p> <p>じゃが芋 こんにゃく</p> <p>しいたけ にんじん さやえんどう 玉ねぎ パセリ 葉ねぎ ごぼう</p> <p>大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 小玉すいか</p>	<p>牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ とり肉 ひきわり納豆 ハム わかめ</p> <p>かつお節 とうふ たまご</p> <p>米 むぎ ごま油 餃子の皮 油 三温糖 ごま</p> <p>にんにく ねぎ には はくさいキムチ漬け 大根 にんじん きゅうり</p> <p>キャベツ たけのこ しいたけ なめこ パナナ</p>
	13日 630kcal	14日 648kcal	15日セレクト給食平均551kcal	16日 509kcal	17日 650kcal
献立	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・カルちゃんふりかけ 牛乳・魚のカレーマヨごま焼き かぼりゃの甘煮・すりごまのみそ汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きクロワッサン・牛乳 クリームシチュー（かぼちゃ） フレンチサラダ 国産バレンシアオレンジ <p>世界の料理 フランス料理</p>	<p>※かぼちゃのサラダ、ワントンスープは、共通です。</p> <p>A-きなこ揚げパン 牛乳 小玉すいか</p> <p>B-揚げパン ショア メロン</p> <p>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。どちらにするか決めておきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしきつねうどん 牛乳・キスの天ぷら 油麩とじゃが芋の煮物 小玉すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼（夏野菜） レバーのごまがらめ 春雨スープ 冷凍みかん
食品	<p>牛乳 ちりめんじゃこ 塩こんにゃく かつお節 めばる 煮干し粉 みそ</p> <p>とうふ</p> <p>米 むぎ ごま さとう パン粉 マヨネーズ(卵無) ごま 油 三温糖</p> <p>じゃが芋</p> <p>かぼちゃ しいたけ 大根 小松菜 葉ねぎ メロン</p>	<p>牛乳 あすき ベーコン とり肉 レンズ豆 生クリーム</p> <p>パイシート パター グラニュー糖 油 米粉 三温糖</p> <p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ コーン キャベツ</p> <p>きゅうり みかん デコポン</p>	<p>(牛乳 ショア) (きなこ) ぶた肉 とり肉</p> <p>パン 油 さとう じゃが芋 マヨネーズ(卵無) ごま油 ワントンの皮</p> <p>にんじん さやいんげん かぼちゃ カリフラワー 玉ねぎ にんにく</p> <p>しいたけ キャベツ もやし しょうが ねぎ 小松菜</p> <p>(小玉すいか メロン)</p>	<p>牛乳 わかめ とり肉 油揚げ きす 青のり</p> <p>うどん 三温糖 小麦粉 油 じゃが芋 こんにゃく 油ふ</p> <p>ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ 玉ねぎ グリンピース 小玉すいか</p>	<p>牛乳 ぶた肉 みそ とうふ レバー</p> <p>米 むぎ 油 三温糖 でんぶん ごま油 じゃが芋 ごま はるさめ</p> <p>にんにく しょうが にんじん しいたけ 玉ねぎ 黄パプリカ</p> <p>さやいんげん もやし ねぎ 小松菜 冷凍みかん</p>
献立		<p>9月1日から2学期がスタートします！</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏野菜のカレーライス 牛乳 揚げ大豆のサラダ フルーツヨーグルト 	<p>夏バテしないためにも、生活リズムをととのえましょう。そのためにも、早寝すること、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p>	<p>成長期です。骨や歯を丈夫にするために、休みの日も牛乳を飲みましょう。牛乳が飲めない場合は、心がけて小魚・豆製品・海草などを食べましょう。</p>	