

# 7月のこんだてひょう

令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	献立	牛乳 牛乳	材料と体内の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 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			牛乳	エネルギーになる (糖や力)	体をつくる (筋肉、骨、血など)	体の調子を整える (病気にかりにくくなるなど)			
1	月	冷やしうどん・たこ揚げ・冷凍みかん	○	さとう 冷凍うどん じゃがいも でんぷん 油	牛乳 鶏肉 油揚げ まだこ かつおぶし あおのり	にんじん とうがん ねぎ こまつな キャベツ みかん	495	21.3	
2	火	ごはん・魚のねぎみそだれ焼き・野菜のおかか和え みそけんちん汁・オレンジ	○	米 粒麦 さとう 白ごま ごま油 じゃがいも こんにやく	牛乳 しいら しらす干し くきわかめ わかめ かつおぶし 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう みずな オレンジ	501	26	
3	水	ガーリックライス なすとポテのミートソース 蒸しとうもろこし・キャベツスープ	○	米 粒麦 オリーブ油 アーモンド 油 小麦粉 じゃがいも さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン 鶏肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム なす グリーンピース とうもろこし にんじん セロリー キャベツ えのきたけ こまつな	624	23.3	
4	木	ホットドッグ・かぶとレタスのスープ フルーツヨーグルト	○	ミルクパン 油 バター じゃがいも さとう	牛乳 ウインナー 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ パプリカ にんじん えのきたけ かぶ レタス パイン缶 みかん缶 白桃缶	555	21.6	
5	金	七夕ちらし・そうめん汁 パインアップル(沖縄産ティダパイン)	○	米 粒麦 さとう 白ごま 油 そうめん	牛乳 あなご 凍り豆腐 油揚げ たまご のり 鶏肉 かまぼこ	えだまめ 干しいたけ にんじん かんぴょう とうがん みずな こまつな パインアップル	521	24	
8	月	ガパオライス・小魚のから揚げ 中華コーンスープ	○	米 粒麦 油 さとう カシューナッツ でんぷん 小麦粉	牛乳 鶏ひき肉 大豆 かたくいわし 豆腐 たまご	にんにく たまねぎ エリンギ パプリカ さやいんげん バジル しょうが 干しいたけ 黒きくらげ ねぎ とうもろこし みずな	656	31.9	
9	火	ごはん・海苔の佃煮 アジの南蛮漬け・磯和え・みそ汁	○	米 粒麦 さとう でんぷん 小麦粉 油 白ごま じゃがいも	牛乳 のり あじ 糸寒天 わかめ しらす干し 油揚げ みそ	ねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ なめこ えのきたけ	503	23.2	
10	水	枝豆ごはん・鶏の照り焼き ごまポテト・みそ汁・オレンジ	○	米 粒麦 さとう じゃがいも バター 白ごま	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ こまつな オレンジ	563	25.2	
11	木	いわしのかば焼き丼・枝豆の塩ゆで 豚汁・冷凍みかん	○	米 粒麦 白ごま でんぷん 油 さとう こんにやく じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	えだまめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ みかん	585	25.5	
12	金	ジャージャーめん・ビーンズポテト わかめスープ	○	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん じゃがいも 白ごま	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり 黒きくらげ みずな	553	24.3	
16	火	マーボー豆腐ごはん・春雨スープ セレクトゼリー(みかん・ぶどう・りんご)	○	米 粒麦 油 さとう でんぷん 緑豆春雨 ごま油	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 粉寒天	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ にら えのきたけ 黒きくらげ みずな こまつな みかんジュース ぶどうジュース りんごジュース	560	22.7	
17	水	ごまごはん・鮭のパン粉焼き きんぴらサラダ・かきたま汁・冷凍みかん	○	米 粒麦 白ごま オリーブ油 パン粉 油 さとう ごま油 でんぷん	牛乳 サケ 豚肉 豆腐 たまご わかめ	にんにく ごぼう にんじん きゅうり もやし ホールコーン とうがん えのきたけ ねぎ こまつな みかん	582	25	
18	木	パインパン・小松菜のキッシュ じゃがいものハニーサラダ・ジュリエンスープ	○	パインパン 油 さとう クラッカー じゃがいも はちみつ	牛乳 ベーコン たまご 生クリーム チーズ 鶏肉	たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん セロリ	546	22.7	
19	金	夏野菜のカレーライス・レモンドレッシングサラダ すいかのフルーツポンチ	○	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう アーモンド	牛乳 豚肉 レンズ豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす ズッキーニ さやいんげん かぼちゃ トマト キャベツ もやし きゅうり ホールコーン レモン みかん缶 黄桃缶 すいか	607	20	
《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	561	24.1