



7月 きゅうしょくこんだてひょう



令和7年6月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山美和子

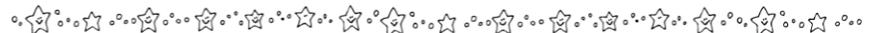
～きゅうしょくもくひょう：きゅうしょくのじかんをまもってたべよう～

にち	ぎゅうにゅう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱく質 えんぶん	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしき ととのえる		
1 火	○	ごはん のりのつくだに <i>無償でいただいたのりの佃煮です!</i>	さけのさいきょうやき キャベツとわかめのあえもの えのきたけのうまみじる くだもの(れいとうみかん)	のり ぎゅうにゅう(飲用) さけ みそ ツナ わかめ とりこく とうふ	こめ むぎ さとう みずあめ マヨネーズ(卵無) ごま	キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ コーン にんじん だいこん ねぎ れいとうみかん	577 kcal 26.0 g 18.4 g 2.1 g
2 水	○	ねぎしおぶたどん	バリバリかいそうサラダ ちゅうかふうきのこスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう(飲用) かいそうミックス とりこく とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも	にんにく ねぎ たまねぎ もやし いら レモン キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ しめじ なめこ こまつな	572 kcal 22.4 g 21.5 g 1.9 g
3 木	○	てづくりパン(えだまめチーズ)	だいずのチリコンカン えびのエスニックサラダ くだもの(パイナップル)	ハム チーズ ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく だいず えび	きょうりきこ さとう オリーブ油 マヨネーズ(卵無) あぶら こむぎこ じゃがいも はるさめ さとう アーモンド	たまねぎ えだまめ にんにく にんじん エリンギ トマト だいこん キャベツ こまつな レモン パインアップル	642 kcal 28.4 g 27.4 g 2.3 g
4 金	○	ごはん エコふりかけ	ゼリーフライ こまつなごますあえ モロヘイヤじる	かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう(飲用) おから とうにゅう ツナ たまご	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ コーン だいこん えのきたけ モロヘイヤ	553 kcal 21.0 g 17.4 g 1.9 g
7 月	○	<i>「七夕(7/7)」給食</i> さけのたなばたちらしずし	わかさぎのからあげ たなばたそうめんじる サイダーポンチ	たまご さけ のり ぎゅうにゅう(飲用) わかさぎ とりこく あぶらあげ かんでん	こめ むぎ さとう ごま あぶら こむぎこ でんぶん そうめん	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ こまつな オクラ ぶどうジュース おうとう パイン ナタデココ	591 kcal 24.9 g 17.1 g 1.8 g
8 火	○	ひやしちゅうか	レバーとさつまいものかりんとう ゆでとうもろこし <i>3年生がかかわをむいてくれます!</i>	ハム わかめ たまご ぎゅうにゅう(飲用) だいず ぶたにく	れいとうラーメン ごまあぶら あぶら ごま さとう でんぶん さつまいも アーモンド	もやし きゅうり にんじん しょうが とうもろこし	642 kcal 29.4 g 23.3 g 1.8 g
9 水	○	タコライス	コロコロやさいのスープ キャロットケーキ	ぶたにく こうやどうふ チーズ ぎゅうにゅう(飲用) とりこく とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ さとう アーモンド ふんとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト キャベツ コーン こまつな オレンジジュース	683 kcal 25.9 g 24.1 g 2.0 g
10 木	○	ごはん スタミナなっとう	さばのレモンしょうゆあん ピーマンとなすのじゃこいため じゃがいもとたまねぎのみそじる	とりこく なっとう ぎゅうにゅう(飲用) サバ ちりめんじゃこ とうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが にんにく こねぎ レモン なす パプリカ たまねぎ ピーマン しめじ ねぎ こまつな	577 kcal 28.1 g 20.6 g 2.1 g
11 金	○	<i>郷土料理-宮城県-</i> あぶらふのたまごとじどん	おくずがけ ずんだもちふうしらたまだんご	なると(卵無) たまご ぎゅうにゅう(飲用) あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら あぶらふ さとう じゃがいも しらたき そうめん しょうしんこ しらたまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こねぎ ごぼう こまつな えだまめ	603 kcal 23.4 g 17.3 g 2.0 g
14 月	○	ごはん	てづくりさつまあげ りっちゃんのサラダ なまあげのみそじる くだもの(スイカ)	ぎゅうにゅう(飲用) たら とうふ ひじき こんぶ ハム おかか あつあげ だいず みそ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマト コーン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな すいか	562 kcal 24.5 g 18.0 g 2.0 g
15 火	○	<i>*セレクト給食* ~あげパンセレクト~</i> A: きなこあげパン / B: ココアあげパン	やきにくサラダ ひすいわんたんスープ くだもの(バナナ)	きなこ ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく わかめ とりこく	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら ごま ワントンの皮 はるさめ	ごぼう にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ はくさい しょうが こまつな ねぎ バナナ	523 kcal 21.7 g 22.0 g 2.0 g
16 水	○	キムチクッパ	イカとにらのチーズチヂミ あおりのポテトビーンズ	ぶたにく あさり みそ たまご ぎゅうにゅう(飲用) いか チーズ だいず ちりめんじゃこ あおりの	こめ むぎ ごまあぶら こめこむぎこ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん しいたけ だいこん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな いら	612 kcal 27.0 g 29.3 g 2.0 g
17 木	○	<i>1学期 給食最終日</i> なつやさいの チキンカレーライス	ひよこまめとえびのサラダ ぎゅうにゅうかんでんポンチ	とりこく レンズまめ ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ひよこまめ えび かんでん れんにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん かぼちゃ なす ピーマン こまつな きゅうり キャベツ コーン みかん パイン	624 kcal 23.4 g 20.0 g 1.8 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。

★ 配膳時はできる限り密を避け、感染症対策を講じながら、給食を実施していきます。

★ 食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。



7月1日(火)

「NPO法人 ふるさと東京を考える実行委員会」より寄贈された
「葛西産海苔佃煮」を提供します。葛西海浜公園で採れた海苔から
つくられた佃煮です。お楽しみに♪

~保護者の方へ~

給食当番の際には、マスクを必ず使用
します。ランドセルへマスクを常備する
ようお願いいたします。

